Duyguların Seçimi

BERNARD RAQUIN

DHARMA®

Duyguların Seçimi

Duyguların Seçimi / Bernard Raquin
© Dharma Yayınları 2011
© Choisir ses émotions: Le bonheur par la pratique émotionnelle, Editions Jouver, 2005

Yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

1. Basım: Nisan 2011

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Namık Kemal Atalay
Editör: Halil Gökhan
Türkçesi: Anuşka Şahiner
Kapak Tasarımı: Dharma Creatif
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Basım ve Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şirketi'nde basılmıştır.
Turgut Özal Cad. No: 137 İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 549 62 62

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Bernard Raquin
Duyguların Seçimi
Kişisel Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2011, 104 sayfa

ISBN: 978-605-5598-36-5

Dharma Yayınları
Satış ve Dağıtım:
Nuruosmaniye Cad. Eser Han 21-23
Kat: 2 No: 205 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
dharma@dharma.com.tr
www.dharma.com.tr

Duyguların Seçimi

Duygusal uygulamayla nasıl mutlu olunur?

Bernard Raquin

Türkçesi: Anuşka Şahiner

DHARMA®

İçindekiler

Duygulara katlanmak veya ifade etmek 9
Duyguları tanımak ve yönlendirmek 17
Duyguların kaynağına inmek 23
Duygular ve kararlar 27
Duyguların hizmetinde mecaz sözcükler 35
Hangi duygular kişiliğinizi tanımlar 43
Birçok duygu? 47
Travmadan çıkmak 51
Duyguların fizyolojisi 57
Duyguların görselleşmesi ve güncellenmesi 63
Hayatınızın hikâyesi 67
Birkaç arkaik duygu 69
Olumsuz bir duygudan olumlu bir duyguya geçmek 73
Olumlu duygu dizileri geliştirmek 87
Duyguların sanatla ifadesi 93
Duygularınızı geliştirmenin değişik biçimleri 95
Gizli duyguları değiştirmek 99

Giriş

Duygularda tek bir kavram yoktur. Canlıların temel davranışlarına uygun olan 4 ana duygu yaşarız: ***zevk*** (keşfetmek veya paylaşmak için ilerlemek), ***öfke*** (saldırmak için ilerlemek), ***korku*** (kaçmak) ve ***acı*** (allak bullak olmak).

Bazı yazarlar aşkı, tiksinmeyi, şaşkınlığı, paniği ve üzüntüyü de ekler. Günlük yaşamda, duygular yüzlerce ayrıntıya bölünür, ama biz özellikle bir düzinesini yaşarız.

Kolaylık olması açısından, bu kitapta, *duygu* sözcüğü heyecanları, hissedilenleri ve mizaç değişikliklerini de kapsamaktadır.

Duygulara katlanmak veya ifade etmek

DUYGULAR hayatımızı renklendirir ve kişiliğimizin farklı yönlerini ifade etmemize olanak verirler. Duyguları tümüyle yaşamak, yoğun bir hayat sürdürmektir; onlara kapılmamak şartıyla. Çoğu kez, karar almamızı kolaylaştırır ve içsel çatışmalardan çıkmamıza yardım ederler. Mutluluk veya mutsuzluk hislerimizi ve eğilimlerimizi de etkilerler. Modern veya atalardan kalma bilgeliğin, tinselliğin ve tedavilerin büyük bir bölümü, psikolojik dengeye ulaşmak için duyguları ehlileştirmekten veya bastırmaktan oluşmaktadır.

Dış dünya genellikle iç dünyanın yansımasıdır. Yatışmak, içimizi rahatlatmak, kızmak veya hoşlanmak için aradığımız duyguları bizde uyandıran kişilere yaklaşırız. Duygular ilişkilerde de rol oynar: çabuk parlayan, huysuz, düşmanca davranan kişileri uzak tutarız. Onları daha az davet eder, kaçınır, ar-

kalarından konuşuruz. Oysa her zaman hoşnut olan kişiyi çok iyi ağırlarız.

Hayatımız boyunca, duygular sadık dostlarımız... veya en kötü düşmanlarımız olurlar. Her gün, o günün nasıl geçeceğini belirlerler. Neşeli, dinç, meraklı veya iyi duygularla mı dolu olacağız? Veya üzgün, yorgun, sıkıntılı ve öfke dolu mu? Buna kim karar verecek: Kendimiz mi? Olaylar mı? Başkaları mı?

Ya eğer, körü körüne kurbanları olmadan, duyguları seçebilseydik?

Bu kitabın önerdiği de budur: İstediğiniz duyguları elde etmenizi sağlamak için, onları tanımak, anlamak, yapılarını açıklamak.

Duygu, önce hissetmeyi ardından yaşanılana anlam vermeyi sağlayan bedensel bir bilgidir. Çoğu zaman, içimizden geçen duyguları pek az fark ederiz. Düşüncelerin ritminde, işitilen veya görülenler doğrultusunda oluşan uyarıcılar duyguları harekete geçirir. Örneğin, gazete okumak veya televizyon izlemek öfke, üzüntü, hayranlık, acıma vs uyandırabilir. İtfaiyecilerin bir hikâyesi bizi büyüler ve ateşin askerlerini severiz. Tiksindirici başka bir olay bizi sarsar ve bunu yapanlardan nefret ederiz. Kurtarılan bir çocukla ilgili bir röportaj bizi duygulandırır ve acısına ortak oluruz. Kamusal savurganlıkla ilgi-

li bir röportaj bizi kızdırır. Mantığımızdan çok duygularımızla tepki göstermemizi amaçlayan reklamların, şarkıların, siyasi söylevlerin de etkisine maruz kalırız.

Duygularımız pusula görevi de yapabilirler. Duygulardan birinin sık sık hükmetmesi veya ağır basmasının nedeni, genellikle şimdiki an değil geçmişin yeniden canlanmasıdır: küçük bir olay, geçmişten gelen bilinçsiz bir izi uyandırır ve kumandayı ele geçirir. Duygular yerini sağlamlaştırmış, bilinçaltına yerleşmiş, dışarı çıkmaya hazırdırlar.

Can sıkıntısı hissettiğimizde, kendilerini ifade etmek isteyen duygularımızın neler olduğunu anlarız. Kendimizi sönük, her şeye karşı isteksiz hissederiz. Tatmin edilmemiş ihtiyacımız hangisidir? Genellikle istek eksikliği, çok istenilen bir şeyin karşılığını almamaktan veya isteğe karşı kendini gemlemekten kaynaklanır. İstek isteksizliğe dönüşmüştür. Birçok şey istek uyandırabilir ve bu istek giderilmez ve doyurulamaz olduğunda, hayatımızı onu tatmin etmeye çalışmakla geçirebiliriz, sonucu olmaksızın.

Tercih edilen duyguyu başka araçlarla elde etmeye çalışmak doğru bir yaklaşımdır. Engeller ve kurallar sayesinde gelişiriz. Sınırlar anlam ve zevk verirler: tüm toplumsal oyunlar, tüm bireysel veya ortak oyunlar, yaratıcılığın bütün biçimleri bunu

gösterir. Kuralın başladığı yerde gelişme başlar. Top oynamak usandırıcıdır; oysa bazı kuralları aşmamaya çalışarak top oynamak ilgi çekici hale gelir. Bir dama tahtası üzerinde pulları oynatmak anlamsızdır; buna karşılık, kurallar belirlendiğinde, tutku ve zevk ortaya çıkar. Güçlükler bizi yapılandırır.

Aynı şekilde, yoksunluk hissettiğimizde de gizli duygularımızın neler olduğunu anlayabiliriz. Yoksunluğun sonu, hayal kırıklığı, üzüntü, öfkeye varabilir. Oysa yoksunluk, ne yapılması gerektiğini kendimize sormamıza teşvik eden bir işarettir ve ne yapılması gerektiği de insanın sadece kendisine bağlıdır. "Bu bana nerede yararlı olur?" sorusu yoksunluk ve yetersizlik duygusundan çıkmayı sağlar. Gözlerimizi geleceğe çevirerek, olanaklarımızı seferber ederiz ve yolumuzu çizmeyi kolaylaştırırız.

Yine de duygularımızın bazen karışık olduğunu veya birbirlerinin arkasına gizlendiklerini aklımızda tutalım. Bazen, onları hangi yönde algılayacağımız konusunda kararsız kalırız. Bir arkadaşımız düşmanca bir uyarı yaptığında, nükte veya takılma olduğu düşünürüz. Bunu yapan sevmediğimiz bir kişiyse, aynı uyarıyı kötüye alırız. Bazen, bir dostumuz incitici sözleri yeniden yorumlamamıza, geri çekilmemize yardımcı olur.

Duygular karışık olduğunda, temel veya uzun vadede en olumlu duyguyu aramalıyız.

Duyguları küçük kâğıtlara, 1'den 10'a kadar yazarak da sıralayabiliriz.

Öfke

Öfke, bölgemizin istila edildiğini, değerlerimizin hiçe sayıldığını, küçük düşürüldüğümüzü veya bir haksızlığın kurbanı olduğumuzu gösterir. Herkes fıkrayı bilir: Patronu tarafından azarlanan adam karısını azarlar; karısı oğlunu; oğlu da köpeğini; köpek de gidip postacıyı ısırır. Bazen, hissettiklerimizle yüzleşmemek için günah keçileri ararız.

Öfke doğaldır, onu en iyi şekilde ifade etmek için bir yol aramalıyız. Eğer eyleme dönüştürürsek elverişli olabilir. Örneğin, en doğru tepkinin ne olacağını kendimize sorabiliriz. Genellikle aynı şekilde davranıp davranmadığımızı görmek için farklı durumlar da arayabiliriz. Böylece, duygularımızı güncelleştirir, bugüne daha iyi uyarlarız. Aristoteles'in dediği gibi: Zor olan öfkelenmek değil, ama doğru zamanda ve doğru kişiye öfkelenmektir.

Olumsuz duygular genellikle doyumsuzluğu, engellenmiş veya gelecekte tatmin edilmesi gereken psikolojik ihtiyaçları gösterir. Eğer bu olumsuz duyguları yansıttıkları ihtiyaca indirgersek, onları tatmin etmek çoğu kez daha kolay olur. Örneğin, Sarah ehliyet almayı başaramadığı için öfkelidir. Sına-

vı yapan kişiye kızabilir veya gerçeği kabul edip ilerleme yapmaya karar verebilir.

Korku

Korku bilinmedik bir alanda bulunduğumuz veya denetlenemez bir olayın olabileceği konusunda bizi uyarır. Genellikle, düşünceyi felce uğratan belirsiz bir yığın haline gelir.

Korku güvenliğimiz için gereklidir. Korkusuz bir insan büyük riskler alır. Ama bizi ele geçirdiğinde, bir zorluk karşısında enerjisini harekete geçirmek için korkuyu olumlu strese dönüştürebiliriz. Birçok parçaya böler, kontrolü sağlarız. Örneğin, fobilerin çoğu temsil ettikleri şeyler değiştirilerek yenilebilir. Çocukken sahip olduğumuz korkuların çoğu, onları yorumlama şeklimizin değişmesiyle yok oldular: çıraklığımız onları ortadan kaldırdı.

Zevk

Zevk sorun yaratmaz. Sadece tehlikeye sokması veya psikolojik çekişmelere neden olması dışında. Bağımlı kişiler gelecekteki zevki anlık zevke feda ederler: oburlar, alkolikler, esrarkeşler, kumarbazlar vs. Uzun vadede en yararlı olanı seçerek içsel çatışmalardan kurtulabiliriz.

Acı

Acı, daha doğru yollar bulmak için hayatın anlamını sorgulamaya neden olur. Isabelle, zorlu geçen bir yas döneminden sonra, acı içine hapsolmaktansa olgunlaştı ve büyüdü. Bir polis memuru, arkadaşının ölümü karşısında, ruhunu karartmamak için diş bilemekten vazgeçti. İşten atılma veya servet kaybı, kesin yenilgiler değil, aşılacak krizlerdir. Bu olumsuzluklara uğramış birçok kişi yaşamlarını yeniden yönlendiriyor, kendilerine daha uygun bir yöne sapıyorlar. İnsan olma sanatı, çıkmaz sokakları caddelere dönüştürmek demektir.

Duygularımızı öngörülerimiz etkiler. Bir eğlenceye şen şakrak gideriz, ama bir sınavda tedirgin veya çekingen olabiliriz ya da bir arkadaşımızı arama düşüncesi bizi sevindirir. Çoğu kez, gelecekteki olaylar değil ama onlar hakkında önceden düşündüklerimiz bizi etkiler.

Önceden sevindiğiniz bir anı düşünün: bazı hisleri harekete geçirdiniz. Şimdi de can sıkıcı bir iş düşünün ve solunumunuzu, içsel yorumlarınızı, bedensel duyumlarınızı inceleyin.

Jean arabasını otomatik yıkama makinesinde yıkamayı çok sever, Philippe ise bundan nefret eder. Philippe yemek yapmaya bayılır, Jean ise yemek yaptığında çabuk öfkelenir.

Bazı zorunlulukların olumsuz etkilerini, onları yaparken hoşlandığımız şeyleri düşünerek azaltabiliriz. Bazı gizemciler her şeyin meditasyon ve ibadet olduğunu düşünürler, ev işleri ve alışveriş de dahil olmak üzere... Üç küçük can sıkıcı işi zevk alarak yapmayı deneyin: ayakkabılarınızı boyamak, elektrik süpürgesiyle süpürmek, yaşlı teyzenize telefon etmek... Çoğu kez, bu işleri daha basit bir şekilde yapmaya karar verdiğimizde, hafiflerler?

Duyguları tanımak ve yönlendirmek

DUYGULARIMIZI TANIDIKTAN SONRA, onları çoğu kez yönlendirebiliriz. Eğer yarısına hükmediyorsak, dörtte üçüne de hükmetmeye yönelebiliriz. Burada söz konusu olan duyguları denetlemek veya kilit vurmak değildir, ama onların doğru zamanda, doğru sebeple ve doğru insana karşı kendilerini göstermelerine izin vermektir.

Hoşuma gitsin veya gitmesin duyguların bir kısmının denetim dışı olduğunu varsayalım. "Değiştiremeyeceğim şeyler (soy, çağ, kültür, çevre)...Kısmen değiştirebileceğim şeyler..."

Bütünüyle bize bağlı olan kısma etki yapmak heyecan uyandırıcıdır: cücük yumurtanın küçük bir parçasını temsil eder, direksiyon ise arabanın. Bu, gemimizin kaptanı olan ve hava akımları ve ters rüzgârlara rağmen yönünü saptayan zihnimizin yararlı bir işlevidir.

Yıllar boyunca her şeyden yakınan insanların yaşamlarını incelerseniz, olayların oyuncağı olmuş gibi, başlarına geleni çok az kontrol edebildiklerini zannettiklerini görürsünüz. Buna karşılık, yaşamaktan memnun olan insanlar da tanırsınız. Güzel dakikalar keşfetmeyi veya yaratmayı nasıl beceriyorlar? Kişisel bir felsefeleri, olaylara farklı bir bakış açıları mı var?

Bu sabah nasıl uyandınız? Ruh haliniz nasıldı? Rüyalarınızı anımsıyor musunuz? Mideniz bulanıyor muydu yoksa rahat mıydı? Canlı mıydınız uyuşuk mu? Güler yüzlü mü gergin mi? Kafanız net miydi bulanık mı?

Sabahları ruh haliniz genellikle hep aynı mıdır? Uyumanızla ilişkili midir? Uyku saatinize mi bağlıdır? Uyumadan önce yaptığınız tartışmalara mı? Televizyon programlarına mı? Okumakta olduğunuz kitaba mı? Bir takım kaygılarınıza mı?

Yataktan kalkmak için kendinizi nasıl teşvik edersiniz? Kahve kokusuyla mı? Aklınızın sesini dinleyerek mi? Yataktan zıplayarak mı? Ağır ağır gerinerek mi? Duşa doğru el yordamıyla giderek mi? Bir karar almak ve sizi harekete geçirebilecek bir duygu yaratmak için, cevaplarınızı iyi gözlemleyin.

Çoğu zaman, düşüncelerimizi incelemek duygularımızın izlediği akışı bulmamız için yeterlidir.

Duygular ortaya çıkmak için, uzun zaman önce çizilmiş bir yolu takip ederler. Bir olay (*uyartı veya düşünce*) kontak anahtarı işlevi görür, bu da motoru çalıştıran aygıtı (*yorumlama*) harekete geçirir ve bu sonuncusu inanışlarınıza göre emirler göndererek motoru (*karar verme*) çalıştırır.

Duygularımız aklımızda veya davranışlarımızda belirmeden önce birçok evreden geçer. Bazıları ırmak gibi geniş, diğerleri dere gibi incedir. Aurélien karamsar düşüncelerinden yakınıyordu. Hiçbir şeyin mümkün olmadığı elverişsiz bir dünyada yaşadığını sanıyordu. Düşüncelerini dengelemeye karar verdikten sonra, dünyanın o kadar da elverişsiz olmadığını anladı. Artık sadece gerekli zamanlarda dengeleyebilirdi.

Hepimiz çocukluğumuzda şartlandırıldık. Bu kaçınılmazdır ve genellikle olumludur. Eğitimimiz boyunca, bugün hiç de yakınmadığımız mükemmel koşullanmalar edindik: karşıdan karşıya geçerken dikkat etmek, diğer insanlara ve yasalara saygı göstermek, yanmaktan ve yaralanmaktan sakınmak, uyuşturucu kullanmamak, fazla içmemek, tehlikeli sporlar sırasında başı korumak, işini iyi yapmak, dürüst olmak vs. Bütün bunların amacı bizi hoş olmayan duygulardan korumaktır (insanların bizi reddetmesi, sağlığımızın bozulması veya toplumun bizi yasal olmayan davranışlarımızdan dolayı ceza-

landırması gibi). Çoğu kişi için dürüst, vicdanlı veya iyi niyetli olmak doğaldır. Diğerleri ise, tercihlerine bağlı olarak, namussuz, tembel, kötü olabilirler. Ve yaşamımız boyunca, "doğal" oldukları için görünmez olan davranışlar öğreniriz: içtikten sonra araba kullanmamak, emniyet kemerini bağlamak, çöplerini ayırmak vs.

Edindiğimiz koşullanmalar ne olursa olsun, birer yetişkin olarak, onları daha iyiye götürme ve ilerletme olanağımız vardır. İçimizde bir yerlerde, artık kullanılmayan, modası geçmiş, gerileyen davranışları kışkırtan bir takım eski sistemler varlıklarını sürdürür. Bazı yönlerimiz geçmişte sıkışıp kalmıştır ve çok çabuk tepki verirler. 50 yaşındaki Thérèse, herhangi bir konuda geri çevrildiğinde neredeyse tepinecek noktaya geliyordu. Böylece, elinde olmadan yetkiyi, kendisini istedikleri gibi yönetebilecek başka insanlara veriyordu. Sanki bir yönü hala 3 yaşındaydı.

Gereksinimlerimiz 5 yaşındayken, 10 yaşındayken, 15 yaşındayken veya 30 yaşındayken aynı değildir. Temel isteklerimiz tamamen değişmiştir. Edindiğimiz deneyimler bakış açımızı, hayallerimizi, planlarımızı değiştirmemizi sağlamıştır. Hayatımız boyunca değişim halindeyiz; uygun olan duyguları korumalı, hoşumuza gitmeyenleri azaltmalı, geliştirmek istediklerimizi de artırmalıyız.

Gerçeği yorumlarken, olayı ve açıklamayı, durumu ve görüşü birbirinden ayırın. Bu şekilde davranmanız kendiliğinden gelen duygulardan kurtulmanızı sağlayacaktır. Kendinize hissettiklerinizden dolayı şaşırma hakkı verin. Birbirlerinin arkasına saklanmış duygulara da dikkat edin.

Duyguların kaynağına inmek

DUYGULARIMIZIN TUTTUĞU YOLU ANLAMAK, onları neyin başlattığını, nasıl yayıldıklarını öğrenmek, sadece birkaç haftalık bir dikkat gerektirir. Zamanla algılarınızı geliştirecek ve onlara hızla yeni bir yön verebileceksiniz.

Başlangıçta eksiksiz, gerçek, doğru duygular olmadığını; ama sadece hissettiklerinizin var olduğunu göz önünde bulundurun. Duyguları yargılamadan yansız bir gözlemci olun. Bu kitabı okumaya başlamadan birkaç dakika önce, neler düşünüyordunuz? Ne hissediyordunuz? Çevrenizde ne fark ettiniz veya ne duydunuz? Bundan ne sonuç çıkardınız? Ve hangi duygular uyandı?

Veya: bir saat önce hissettiğiniz duyguları tekrar düşünün. Kaynağına inerek eğlenin. İzlediğiniz yol hangisiydi? Yol açan öğe neydi? Bir yargılama payı var mıydı? Bu duygu sizce daha çok olumlu mu

olumsuz muydu? Benzer koşulda hep aynı duyguyu mu hissedersiniz?

Duyguların izledikleri karışık yolu bulmaya çalışarak eğlenin. Duygularınız düşüncelerinizden, gördükleriniz veya duyduklarınızdan, bellekte birden ortaya çıkan bir fikirden, düşüncelerin çağrışımından doğmuştur; hiçlikten değil. İzledikleri yolu öğrenerek, onları yönlendirebilirsiniz.

Bir gün, televizyonda genç bir bakanı izliyordum. Onu dikkatle inceleyince, gazetecileri yanıtlarken titrediğini gördüm. Yanılmaktan, diğer bakanların ona *kötü gözle* bakmalarından, basının *alay etmesinden korkuyordu*, bu *küçük düşmesine* neden olacaktı ve kendini *suçlu görecekti*. *Alıştırması* eksikti ve bu yüzden "duygusal alışkanlıkları" yerleşmemişti. Kameralardan ve fotograf makinelerinden *gözü korkmuştu*. *İyi bir izlenim* bırakmayı, insanların onu ilgi çekici, zeki, cana yakın bulmalarını istiyordu; bu şekilde başkalarının düşünce ve hislerini *denetim altında tutmak* isterken doğallığını kaybediyordu.

Özgüveninizi artırmak için, başkalarının hakkınızda edinmelerini istediğiniz izlenimi boş verin, çünkü bu sizin elinizde değildir. Bazı insanların daha çok, diğerlerinin ise daha az hoşuna gidersiniz. Dünyada hiç kimse herkes tarafından sevilmeyi başaramamıştır, kuşkusuz siz de ilk olmayacaksınız.

Böyle düşünerek baskıyı azaltırsınız. Hatta bir "bilge" bile olabilirdiniz ki, bu bazı kişilerin hiç hoşuna gitmezdi.

Özgüveninizin eksik kaldığı bir olayı tekrar düşünün ve duygularınızı yazın. Gelecekteki bir olayı düşünün ve özgüveninizi artırabilecek şeyleri ekleyin. Şüphesiz ilk kerede başarılı olmayacaksınız, ama ilerlemeyi hızlandıracaksınız.

Duygular ve kararlar

Karar alma anı bazen yorucu olabilir. Şüphelere, çatışmalara, strese neden olur. Acı çekme korkusu seçimleri ertelemeye yol açar. Lider olan kişiler kuşkusuz, karar alabilen, eleştiriye meydan okuyabilen, hayır'a karşı koyabilenlerdir. Ama seçeneğimiz yoktur: ya bizi ilgilendiren kararları kendimiz alırız, ya da başkaları veya olaylar bizi buna zorlar. Günde ortalama 5000 karar alırız, çoğu görünmez, basit, rutin kararlardır. Ama bazı büyük kararlar düşünmeyi, öğüt almayı, karşılaştırma yapmayı gerektirir.

Bazen, gerçek isteklerimizle uyuşan hareketler yaparız. Hissettiğimizi bedenen gösteririz: başımızı sallarız, dinlemeyiz, ayaklarımızı kıpırdatırız vs. Bu küçük hareketleri gözlemleyerek, gerçekten almak istediğimiz karar hakkında fikir edinebiliriz. İlk başta gözlemlemeyle yetinin çünkü duyumlar çok karışıktır. Karar almaktan korkmayız, ama olası sonuç-

larından ve diğer seçeneklerin elenmesinden korkarız.

Bir karar hoşumuza gitmediğinde, günlerce bir şey yapmadan dururuz, sonunda çok geç olur. Hayatın akışına kapılmak yerine kendimizi yönlendirmeliyiz. Bazen, düşünmekten kaçınır, boş kaygıların bizi durdurmasına izin veririz. Her aldığımız kararın sonuçlarını incelemeye karar verdiğimizde, korku azalır ve düşünceler aydınlanır.

Daha kolay karar almak için kendinize şunları sorun:

- şu anda hissettiğiniz duygular;
- hissetmek istediğiniz duygular;
- şu veya bu kararı aldığınızda hissedeceğiniz duygular.

Ardından, size uygun olan ve sizi ferahlatan duygular doğrultusunda karar verin. Frenleri kaldırmak için, karar almanızı engelleyen şeyleri görün:

"Eğer bu kararı alırsam, ...meydana gelme riski var ve bu durumda, ...hissetme riskim var."

Birçok varsayımı araştırın ve her varsayımın sonuçlarını inceleyin.

- "Eğer karar almazsam, ...meydana gelme riski var ve bu durumda, ...hissetme riskim var."
- "..... hissetmekten veya neden olmaktan kaçınmak istiyorum."
- "..... benim için en önemli şeydir."

Kendimize karşı dürüst olmak en iyisidir. Bize inanmayan veya bizi küçük düşüren insanları şaşırtmak ve haksız olduklarını ispatlamak için bazı hedefler edindiğimiz olur. Kendimize çizdiğimiz imajın düzeyinde olmak için çılgın bir mücadele veririz. Bu durum ekonomik başarıyı kolaylaştırabilir, duygusal başarıyı ise ender olarak kolaylaştırır ama yüksek bir bedeli vardır: bir kez hedefe ulaşınca, artık bizi ilgilendirmediğinin farkına varırız.

Bazen de, başka insanların bize güveni, hiç inancımızın kalmadığı bir zamanda bize cesaret verebilir veya önceki yıllarda söylenmiş yüreklendirici sözler, kaygılı dönemlerimizde ölümsüzlük iksiri gibi gelir.

- Sizi güdümleyen şeyler nelerdir?
- Başladığınız şeye neden başladınız?
- Şu anda sizi yüreklendiren şey nedir? Başarının hangi yönlerini tekrar tanımlayabilirsiniz?
- "Ben küçükken, ... adlı kişi, bana..... dedi ve bundan dolayı çok..... hissettim."
- Bu duygunun hangi bölümünü, harekete geçirici

güç olarak kullanmam için , aklımda tutmaya gereksinimim var?
- Kendime karşı açık yürekli olarak nasıl daha iyiye gidebilirim?
- Duygularımın bana oynattığı roller hangileridir?
- Ne hissetmekten korkuyorum?
- Ne olmaktan korkuyorum?
- Ne olmakla övünüyorum?

Bu şekilde, kendimiz veya bir başkası hakkındaki doğrulanmamış olumsuz kanılardan da kurtuluruz. Ve doğrulanmış olumsuz kanılar ise ilerlememize yarayabilir.

Veya:
- " Eğer insanlar..... fark etselerdi, benim için bu bir kabus olurdu. Ama aslında....."

Kıyafet değiştirir gibi rol değiştiririz: çünkü bu kıyafetler şıktır, hoştur, etkileyicidir ve iyi görünmeyi sağlar. Yol açtığımız şeylerden sorumlu olmadan, kendimizi Kurban konumuna yerleştiririz: hayat önümüzde bir trenin pencerelerinden görünüp geçen manzaralar gibi belirir. Veya kendimizi, başkalarının yerine hissedilmesi gerekeni bilmekle görevli Kurtarıcı konumuna yerleştiririz. Veya Zalim konumuna yerleştiririz yani düzeni korumakla yü-

kümlü kişi, karşısındakinin yararına elbette. Ne yazık ki, bu roller bizi kendimizden uzaklaştırır ve gelişimimizin en eski aşamalarında sıkışıp kalırız!

Yanıldığımızda, küçük içsel bir ses bunu bizi bildirir. Ama çoğu zaman, bunu duymayız, çünkü bu sesi iyi sebeplerle bastırma alışkanlığı edinmişizdir. Ortalamanın altında yanılan insanlar genellikle bu sese kulak verenlerdir. Önsezi, düşünce alışkanlıklarıyla kaplanmazsa, doğal bir mekanizmadır.

Bu küçük sesi ve duyumu yakalamak için, bilinçli olarak yanlış bir şey söyleyin, kendinize (içinizden) ne dediğinize ve ne hissettiğinize dikkat edin: dünya düzdür, Büyük İskender Clovis'in zamanında yaşamıştı, piramitler Alaska'da bulunur, koyunların beş ayağı vardır, elektrik Orta Çağ'da bulunmuştur, kırmızı renkli ayı vardır veya bu türde başka cümleler kurun.

Sonra, bir hatanın söz konusu olduğunu doğrulayan içsel süreci fark eder etmez, doğru bir şey söyleyin: dünya yuvarlaktır, Büyük İskender İ.Ö. 4. yüzyılda yaşamıştı, piramitler Mısır'da ve Latin Amerika'da bulunur vs.

Hatayla doğru arasındaki farklar nelerdir? Doğru olanı (dünya yuvarlaktır) ve yanlış olanı (dünya düzdür) bulmanızı sağlayan süreçler nelerdir? Zihinsel bilgilerimizin bedenimizde de yansımaları vardır.

Şimdi, kötü bir seçim yaptığınız bir durumu düşünün. Bunu düşünürken ne hissediyorsunuz?

Ve ilerisi için: bu karar şu hissi uyandırır, bir başkası ise farklı bir his uyandırır.

Eğer sadece bir tek olasılığımız varsa, bu bir seçim değil ama bir mecburiyet, bir açmazdır. Eğer iki olasılığımız varsa, tiyatronun gösterdiği trajik tereddütlere yol açan bir ikilemdir: anneni mi babanı mı seçersin? Mantığı mı aşkı mı? Şerefi mi parayı mı? Bu durumda sadece, iki düğmeli bir elektrik anahtarı oluruz.

Seçimler üç olasılıktan başlar. Kararlarımızı uyandırdıkları duygular açısından incelersek, seçim yapmamız da kolaylaşır. Bazen, o anda hoşumuza gitmeyen bir duyguyu (bir şey için çaba göstermek, taahhütlerimizi yerine getirmek) kabul etmemiz gerekir ki, ileride daha da hoşlanmayacağımız bir duygudan (azarlanmak, suçlu hissetmek) kaçınalım veya hoş bir duygu (kendini iyi hissetmek, kutlamalar almak) elde edelim.

Kendinizi, tıpkı önceden bilinen bir yöne varacak oyuncak tren gibi, tek bir yol izlemek zorunda hissettiğinizde; başka yollar, istasyonlar ve çatallanmalar yaratarak seçim yapın.

Olayları oldukları gibi de kabul edebiliriz. Örneğin, birçok kişi yağmurdan veya havanın kapalı ol-

masından yakınarak, hava durumunun kurbanı olur. Oysa, güneşli bir yerde yaşamak istiyorsak, Côte d'Azur'e yerleşmek yeterlidir... Kış diye sızlanmak neye yarar? Havanın mizacımız üzerindeki etkisini azaltmak en doğrusudur.

Birçok varsayım geliştirin:
- Buna karar verseydim ne olurdu? veya şuna? veya hiçbir şeye?
- Olabilecek en kötü şey ne olur ve bu durumda, nasıl tepki gösteririm?
- Bugün, bütünüyle bana bağlı olarak beni sevindirecek en küçük şey nedir?

Duyguların hizmetinde mecaz sözcükler

EN SIK HİSSETTİĞİNİZ DUYGULARI GELİŞTİRMEK için onlara bir ad verin. Adlandırdığımız şeyleri daha iyi anlarız. Belirsiz kavramlar olmaktan çıkar, anlamı olan ve diğer deneyimlerimize bağlayabileceğimiz tanımlamalar haline gelirler. 36 yaşında bir sekreter olan Patricia, yaşadıklarını anlamakta güçlük çekiyordu. Çocuklarıyla, eşiyle veya tek başına olduğunda bile tatsız ve tekrarlanıp duran günler birbirine benziyordu. Bedeninde olanlara çok az dikkat ediyordu. Birkaç hafta sonra, bazı anları açıkça diğerlerine tercih ettiğini fark etti. Birkaç basit kavram uyduruyordu: "gri gün, pembe gün, rengarenk gün, gülümseme günü, sevinç günü" vs. Kısa süre sonra, başkalarına karşı çok daha dikkatli olmaya başladığını fark etti. Siyah-beyaz dünyayı terk etmişti.

Duyguları tanımlamak için, kendi sözcüklerinizi,

kendi mecazlarınızı yaratın, bunların benimsenmiş tanımlamalar olmasına gerek yoktur. Yaşadıklarınız kuram değil, deneyimdir. Duygularınızı tanımlamaya yarayacak daha yeni ve güncel mecaz sözcükler yaratmak için eskilerin kaynağına inebilirsiniz. Örneğin, eskiden *şaşkına döndürmek* "yere vurulmuş" anlamına gelirdi, *şaşırmış* "yıldırım çarpmış" anlamına, *coşkulu* "tanrıda olmak, mest olmak" anlamına, *ortadan kaldırılmış* ise "hiçliğe verilmiş" anlamına gelirdi vs.

Genellikle, öfkeyi anlatmak için, ısınmakta olan ve eriyen metal gibi kırmızı bir sıvıyı kafamızda canlandırırız. Kan hızla akar, solunum hızlanır, ses tonu yükselir. Mecaz sözcükler asla yumuşak veya parıltılı olmayacaktır. Bu bir gök gürültüsü, yıldırım, yanardağ, yangın, kızgın kazandır.

Korku, dehşeti ve hareketsiz kalmayı belirtmek için beyaz veya yeşil olacaktır. Eğlenerek yürümüyoruz, deliler gibi koşuyoruz. Bu bir şaşkınlık, donup kalma, kasılma, aklın durması veya çılgın bir kaçıştır.

Zevk durağan değildir: rahatlık verir, neşelendirir, ışık saçar. Tatlı bir sıcaklıktır ve yumuşak ve tatlı olan şeylerdir: bal, şeker, pastel renkler, çiçeklerin yaprakları.

Ne bir sınıflandırma ne de kesinlik arayın: hissedileni tanımlamak için kullanılan yaklaşık bir mecaz, bilgince bir sözcükten her zaman daha gerçek-

tir. Herkes aşağıdaki deyimleri bilir: "burnunun dibindeki şeyi görememek, aklı havada olmak, keyfi tıkırında olmamak".

Duyguların solunumuna dikkat edin: öfke çoğu kez yüksek ve kesik bir solunumla; aşk geniş bir solunumla; korku solunumun kesilmesiyle; üzüntü ise uzun soluk alıp vermelerle bağdaşır.

Duygularınızı tasvir etme şeklinizi değiştirerek onları yönetme olanağı bulursunuz. Tasvir etme yaşanana etki eder, tanımlama ise deneyimi değiştirir.

- Örneğin: gerçekten şu anda tepem attı mı? Kaynama noktasında mıyım ve her şeyi yıkacak kadar dolup taşıyor muyum? Yoksa sadece kızgın mıyım? Bu olay patlayacağımı mı yoksa sadece kızgınlığımın biraz arttığını mı ispatlıyor?
- Korkudan grileşmiş bir fare gibi ürkmüş müyüm? Yoksa sadece tedirgin miyim? Tetikte miyim? Bu fikir beni bu derece korkutacağını ispatlıyor mu?
- Kendimi Araf'ta dolaşan ve acıları dinmeyen bir ruh gibi mi hissediyorum yoksa daha çok elinden oyuncağı alınmış çocuk gibi mi? Bu düşünce benim gösterişli duygular mı yoksa hafif bir his mi yaşadığımı ispatlıyor?

Genellikle, duyguları daha iyi tanımlamak ince farkları yaşamayı sağlar, şekilsiz büyük kütleleri de-

ğil. Seçenekler zenginleştikçe, tepkiler de zenginleşir. Kendiliğinden gelen tepkilerimizi azaltarak, özgürlüğümüzü artırırız.

Bazı duygular reddi, uzaklığı, bedensel bütünlüğe zararları veya uyumu, uyum sağlamayı çağrıştırır. Bazen de duygular, akılda veya bedende olup bitenlerin imgelerle dolu kopyalarıdır. Dil içsel ve dışsal algılarımızın yansımasıdır. Beynimiz görüntülerle düşündüğüne göre, gerçeği, soyut kavramları ve duyguları da görüntüye çevirir.

Sizi tanımlayan veya yakınlarınıza uygulayabileceğiniz deyimleri yazın. Her mecazın arkasındaki duyguya dikkat edin.

Hayatınızda hiç bunları hissettiniz mi:

- zaman zaman dalıp gitmek...
- terk edilmiş, yorgun, kırılmış hissetmek...
- gözü dönmek...
- moralin sıfır veya düşük olması, aklın başka yerde olması...
- kırılmak...
- kanı beynine sıçramak...
- tepesi atmak, öfkeden deliye dönmek...
- gına gelmesi...
- örtbas etmek...
- sinirleri gergin olmak...
- sabrı taşmaya başlamak...

- yüreği kabarmış olmak...
- dört ayak üstüne düşmek...
- kabuğuna çekilmek...
- kendini tutamamak...
- ite kaka yol açmak...
- güçlerini birleştirmek, kendine gelmek...
- tırnaklarını çıkarmak...
- tilki gibi kurnaz, kurt gibi acımasız olmak...
- paraya tamah etmek...
- muhallebi çocuğu olmak...
- haddini aşmak...
- kendini çıplak veya zayıf hissetmek...
- paniklemek...
- kırılmış, köşeye sıkışmış, sıkıntılı, özgür, karmakarışık hissetmek...
- dışlanmış hissetmek...
- savunma durumunda olmak...
- kendini fazla veya yerinde hissetmek?
- kasılmış, donup kalmış, akıcı hissetmek...
- kendini küçümsemek veya yüksek görmek, gözü korkmak...
- ölü gibi veya yeniden doğmuş hissetmek...
- berbat hissetmek...
- aksi bir kişiliği olmak...
- ayran gönüllü olmak...
- kendini çevreye açık hissetmek, tiksinmek...
- tasalanmak?

- midede düğüm veya boğazda yumru olması...
- uygunsuz bir yerde hissetmek...
- dişini sıkmak...
- aşağılanmak...
- yerin dibine geçmeyi istemek...
- kafasını kuma gömmek...
- zevkten dört köşe olmak...
- tedirgin edici biri olmak...(kendini can sıkıcı hissetmek)
- kafa patlatmak...
- bulutların üstünde hissetmek...
- mutluluktan uçmak...
- tepesi atmak...
- kötülüğe meyletmek...
- şaşırıp kalmak...
- kendini aşmak...
- gözü kamaşmak...
- devamını kendi mecazlarınızla tamamlayın, zengin renklerle dolu...

Algılarınızı açan her şeyi kabul etmelisiniz: kendimi yumuşamış çikolata gibi, karton bir kutu gibi, yıldızlı bir gökyüzü gibi, açmaya çalışan tomurcuk gibi, inindeki hayvan gibi, bir kağıt gibi, bir soru işareti gibi, daldaki kuş gibi, gıdaklayan tavuk gibi, öğle güneşi gibi, yuvarlanan taş gibi, doğan çocuk gibi hissediyorum; nostaljik bir parfüm gibi kokuyorum vs.

Hissettiklerinizi görüntüleyerek tasvir edin. Birazdan yemek sırasında neler hissedeceğinizi tasvir edin. Ardından da, pasta yiyorsanız, kahve içiyorsanız, telefon ediyorsanız, bilgisayarda çalışıyorsanız, müşterileri karşılıyorsanız... Beklenmedik görüntüleri deneyin, hoşunuza gidenleri kullanın: renkleri, şekilleri, çiçekleri, kumaşları, manzaraları... Birkaç gün boyunca bir "mecaz sözcükler defteri" tutabilirsiniz ve ajandanıza yaşadıklarınızı imgelerle yazarak eğlenebilirsiniz.

Hangi duygular kişiliğinizi tanımlar?

DUYGULAR bir dildir: anlaşamayan bir aile tartışma dili konuşur. Sıcak bir aile sıcak bir dil konuşur. Aynı ailenin birçok üyesini tanıyorsanız, kuşkusuz ortak davranışlar gösterdiklerini, ortak duygusal şifrelere sahip olduklarını fark etmişsinizdir. Büyük olasılıkla, olayları ailenizle bazen aynı şekilde hissetme eğilimindesiniz. Duygularınızı onlarınkiyle karşılaştırın ve ortak noktaları görün. Kendinize (veya mümkünse onlara) çocukken neler hissettiklerini de sorabilirsiniz.

Davranış şeklim hangi açıdan onlara benziyor? Bana babam, annem veya kardeşlerim gibi davrandığım hiç söylendi mi?

Davranışlarınızdan bazılarının ailenize benzeyip benzemediğini görmek için, nazik bir şekilde, onları taklit de edebilirsiniz. Aile arasında, eşinizle, iş yerinde, alışverişte vs kullandığınız duygu dilini belirleyin.

Duygular kendimizi algılamamızda da büyük rol

oynar: sık sık kendimizi az çok gizli duygularımızla tanımlarız: iyi bir kişiliğim vardır (sevgi), çalışkanım (ciddiyet), ama her zaman eğlenceye vaktim vardır (zevk, neşe).

Diğer insanları da davranışlarına bağlı olarak gösterdikleri duygularla tanımlarız: bu kadının iyi bir kalbi var (sevgi), felaketler yaşamış (acı), ama başka insanlara her zaman kulak verir (sevgi).

Eğer duygularınızla kendinizi tanımlamanız gerekseydi ne derdiniz? Sık sık hissettiğiniz, en azından bir düzine duygu bulun. Kendinizi şu şekilde yardımcı olabilirsiniz:

- kendinizle ilgili ne hissettiğinizi tanımlayarak...
- başkalarının sizinle ilgili ne hissettiklerini tanımlayarak (size söyledikleri)?
- başkalarının sizinle ilgili hissettiklerini kafanızda canlandırarak...
- sizce herkesin hissetmesi gereken en doğal duyguları tanımlayarak...

Örneğin: ben duygusallığı baskın olan biriyim, çok coşku ve direngenliğim (ciddiyet), güçlü bir neşe ve mizah (gülmek, yaratıcılık) oranım, az miktarda soğukkanlılığım, bir nebze öfkem, birkaç da nostaljik bakış açım vs. vardır.

Ya da, %40 yaşama sevincim, %20 tedirginliğim, %10 coşkum, %10 korkularım vs. vardır.

Ya da: %25 sevgim, %25 mizah gücüm, %25 ciddiyetim ve belirli bir yüzde de, belirtmek gerekirse, maneviyatım ve suçluluk hissim vardır. Bunları duygularla birleştirin...

Kendinizi sembollerle de tanımlayabilirsiniz: %10 savaşçı, %15 din adamı, %25 zanaatkar, %10 sanatçı, %20 köylü, %10 çocuk vs.

Ya da, başka sembollerle: %20 güneş, %10 çiçek, %15 çikolata, %10 anahtar, %5 ufuk vs.

Eğer bunlar size soyut geliyorsa, arkadaşlarınızdan birini tanımlayarak başlayın. "Alain her şeyden önce canayakın, yardımsever, nazik biridir; ona güvenilir (güven veren, sadık). Çoğu zaman, neşelidir. Bazen, sıkıntılı olduğu da olur. İnançlıdır ve çocuklarını başkalarına saygı duymayı öğreterek büyütür. Kişiliğini oluşturan şeyler bence..., ..., ve...."

Bu kişinin çok farklı davrandığı zamanları, istisnai durumları da unutmayın. İçsel tutarsızlıklar da kendilerini ifade etmek isterler, bazen gürültülü bir şekilde... Kimi kez, insan "kendini tanıyamaz" veya bir arkadaşını "tanıyamaz", çünkü bunalımlı veya neşeli dönemlerde farklı yüzler ortaya çıkar.

Cebinizde boş bir sayfa bulundurun ve 2 veya 3 hafta boyunca "duygusal yapınızı" gösteren bir harita çıkarın. Şüphesiz sayfaya sık sık yazacağınız için, çeşitli denemeler, düzeltmeler yapmak zorunda kala-

caksınız. Eski sayfaları atmayın çünkü algınız birkaç hafta içinde değişebilir ve kıyaslama yapabilirsiniz. 6 ay sonra okuduğunuzda ise çok şaşıracaksınız.

Eğer kendinize yüzdeler verme fikri hoşunuza gitmiyorsa, bir çiçek çizin, her bir yaprağı sizin farklı bir yönünüzü temsil etsin: büyük bir yaprak yaratıcılık için, orta boy bir yaprak sabırsızlık için, küçük bir yaprak üzüntü için, bir diğeri de ise canayakınlık için vs. Elbette, söz konusu olan olumsuz yönleri geliştirmek değil, ama onların yerine istenilen duyguları koymaktır. Bununla birlikte, bütün duygularımızın bir gün yararlı olabileceklerini aklımızda tutalım. Bir matem durumunda üzüntü, saldırı durumunda öfke, yangın durumunda korku hissetmek çok sağlıklıdır.

Küçük bir kağıt parçasını da telefonunuza yapıştırabilirsiniz. Gün içinde göstermek istediğiniz bir özelliği yazın: mizah, zevk, samimiyet, verimlilik. Bu özelliklerden her birine en yakın hissettiğiniz duyguyu yazın. Mizah gücünü geliştirmek için: güldürme zevki. Verimliliği geliştirmek için: iyi yapılan işin verdiği tatmin, sitemlerin verdiği hoşnutsuzluktan kaçınmak. Metaneti geliştirmek için: kendi hayatının efendisi olduğunu hissetmenin zevki. Her gün geliştirilecek bir duygu üstünde çalışmaya karar verirseniz, sonuçtan çok hoşnut kalacaksınız.

Birçok duygu

TEMEL DUYGULARI İNCELEYİN: korku, öfke, aşk, acı, zevk. Bu duyguları hangi zamanlarda hissettiğinizi ve nelerin uyandırdığını yazın. Örneğin, hasta olmaktan korkuyorum; dünyayı bu şekilde görünce öfkeleniyorum; kendini aşan insanları seviyorum; bir haksızlık yaşadığımda üzülüyorum; o arkadaşımı düşündüğümde mutlu oluyorum.

Sonra, bu duyguların küçük farklarını belirleyin. Böylece, mutluluğumuzu canlandıran veya engelleyen heyecan veya duyguların daha doğru bir listesini elde edersiniz. Heyecanı, hissedileni, bedenimizde olup bitenleri, davranışlarımıza yol açan şeyleri açıklamak için "duygu" sözcüğünü geniş anlamıyla ele alın.

Geçmişteki bir korkunuzu düşünün (hayaletlerden korkma, yüzünüzün kızarmasından korkma, sınavda başarısız olmaktan korkma). Bu korkudan sizi

vazgeçiren süreci inceleyin: korkunuzun var olmadığına veya o kadar da önemli olmadığına karar verdiniz veya kaygı verici değildi vs. Belki bir arkadaşınıza danıştınız ve o da duruma yeni bir görüş açısıyla bakmanızı sağladı. Sonra bu aynı süreci şu anda var olan bir korkunuza uygulayın. Birçok deneme yapın, küçük korkulardan başlayıp gitgide geliştirin.

Eğer güncel korkunuzun ispatlandığını düşünüyorsanız, eyleme dönüştürün: bir şeyler öğrenmek, adım atmak, yardım istemek, daha fazla bilgi edinmek gerekir mi?

- ***Öfke:*** kızgınlık, hoşnutsuzluk, yoksunluk... Aynı süreç: geçen zamanla birlikte hangi eski öfkelerin ortadan kalktığını kendinize sorun. Kuşkusuz birçok güncel korku birkaç ay içinde kaybolacaktır.
- ***Acı:*** üzüntü... Aynı süreç.
- ***Aşk:*** rahatlık, neşe...
- ***Zevk:*** hafiflik... Önemsemediğiniz ama belki de sizi neşelendirebilecek bazı anları fark edin.

Duygularınızın bir listesini yapın. Tanımlamak için 400'den fazla sözcük bulunur: hafif, neşeli, dingin, coşkulu, üzgün, acıklı, tedirgin, maymun iştahlı, keyifli, somurtkan, duygusal, sabırsız, küstah, güç beğenir, utangaç, küçümseyen, kıskanç, kaygılı, se-

vecen, dostça, hayran... Kendi sözcükleriniz en iyileridir. Yaşamınızda en çok iz bırakan zamanları düşünün ve bu duygulardan biriyle bağdaştırın. Örneğin:

- "Geçen hafta, iş arkadaşım bana hoş olmayan bir eleştiri yaptı." *Hissedilen duygu: hoşnutsuzluk.* Bu hoşnutsuzluğumu, arkadaşımın şaka yaptığını, o kadar da önemli olmadığını ve belki de sıkıntıları olduğunu kendime söyleyerek değiştirdim.
- "Son gördüğüm film gerçekten hoşuma gitti." *Hissedilen duygu: nostalji.* Çok hoştu, bu duygumu değiştirmedim.
- "Komşumla karşılaşmaya bayılıyorum, o kadar güleryüzlü ki. Doğumgünü tarihini öğrenmeye karar verdim, mektup kutusuna bir kart bırakacağım." *Hissedilen duygu:* canayakınlık.
- "Bu sabah bir kruasan satın aldım, kendime bir ziyafet çektim." *Hissedilen duygu:* zevk. Ara sıra kendime bu hediyeyi vermeye karar verdim, çünkü kahvemi artık şekersiz içiyorum.
- "Sonunda panjurları boyamayı bitirdim. Çocuklarım beni tebrik ettiler." *Duygular:* tatmin, rahatlama.
- "Sabah, duştan sonra, kendimi gevşemiş hissederim." *Duygular:* mırıldayan kedi zevki, bedensel rahatlama.
- "Oldu, amacıma ulaştım, bir ayda 3 kilo verdim." *Duygular:* gurur, rahatlama.

Gün boyunca, içinizden geçen çeşitli duyguları yazın. Küçük farklar hayatı zenginleştirir. Eğer sadece 2 duygu varsa: "iyi, iyi değil", bu bir elektrik düğmesidir. Eğer 10 tane deklanşör varsa, bu bir arabadır. Eğer yüzlerce duygu varsa, bu bir insandır.

30 yaşlarında bir Parisli olan Armand, oldukça sıkıcı ve yalnız bir hayat sürdüğünü düşünüyordu. Duygularını inceleyerek, özellikle doğayı ve yürüyüş yapmayı sevdiğini keşfetti. Algılarını genişleterek, hayatının düşünmediği kadar zengin olduğunu keşfetti: ormanlık yollar, ağaçlar, küçük hayvanlar, tek başına yaptığı geziler daha ilginç hale gelmeye başlamıştı. Az bir zaman sonra da, taşrada bir iş talep etti.

Travmadan çıkmak

BÜYÜK VEYA KÜÇÜK TRAVMALAR GEÇİRMEK kaçınılmazdır. Devam ederlerse nevroza dönüşebilirler. Çevreleyen olay ve duygu değişmeden kalır ve bir kesinliğe dönüşür. Yaşayan bir şey olan duygu, bu fiziksel enerji, fosilleşir.

Duyguları harekete geçirmek, yeniden hayat vermek için onları sık sık gözden geçirmek ve yorumlamak yararlıdır. Baskı altında tuttuğumuz duyguyu ifade ederken travmalarımız dilde ve çoğunlukla *boşalımda* çözümlenir. Olayı çevreleyen duyguların hangileri olduğunu da kendimize sormalıyız. Çoğunlukla, olayın kendisi değil ama neler olduğunu anlamadığımız ve ağırlık veya sıkıntı hissettiğimiz durum travma yaratır.

Gerçekten yaşanmış bir olay için çok sayıda duygu önererek, birçok bakış açısını dile getiririz ve yorumlamalarımızı geliştiririz. En can sıkıcı duygularımızın etkisini de azaltırız.

Yas

İnsanı insan yapan en önemli şeylerinden biri olduğu için bundan kaçmak imkansızdır. En kolayı, bunu yaşamak ve göstermektir. Uzun veya kısa bir süre üzgün olmak sağlıklıdır. Kaçmak veya içe atmak gereksizdir çünkü içe atılan her şey sonunda dışarı çıkar. Sorun olan yasın yıllarca sürüp sürmediğidir. Maria'nın acı çekme nedeni annesini kaybetmesiydi...20 yıl önce. Bu basit bir özlem veya büyük bir üzüntü değildi, trajik bir takıntıydı; kendini kaderin kurbanı hissediyordu. Bu durum dışa açılmasını engelliyordu çünkü kendini hala annesi yaşayan diğer kadınlarla karşılaştırıyordu. Annesini elinde tutamamış olmaktan kendini belli belirsiz sorumlu hissediyordu. Nezaketini ve şanssızlığını ileri sürerek, diğer insanlara kızıyordu. Hiç kimsenin ölümü engelleme gücü olmadığı gerçeğini dikkate alınca, suçluluğunun sağladığı bazı kazançlara yöneldi. Gerçekte, yaşamak istemiyordu çünkü kendisinden önce annesinin yaşaması gerektiğine inanıyordu ve o öldüğüne göre, kendisi de mutluluktan yoksun kalmalıydı.

Bazı düşüncelerin saçma yapısı açıkça görülür: acı veren, haksız veya anlaşılmamış bir duygunun üzerine efsaneler kurarız, bunları başka deneyimlerle güçlendiririz ve sonunda gerçek olup çıkarlar. Bazı kayıplar belki de o kadar acı vericidir ki bütün

hayatımız boyunca bununla yaşamamız zorundayızdır. Ama psikolojik hapishaneler yaratmak da gereksizdir.

Umutsuzluk

Uzun süren yas dönemine çok benzeyen umutsuzluk, bütün gücü alıp götürür. Genellikle birçok evreden meydana gelir: reddedilme, yararsızlık, sadakatsizlik duygusu ve yetersizlik hissine neden olan başarısızlıklar; bunlar bir depresyona yol açabilir. Sinirsel depresyonların yıllarca sürdüğü de görülmüştür. Günlük yaşamdaki küçük iyi davranışları, küçük özenleri, küçük hoşnutlukları yeniden öğrenmek gerekir. Gerçek bir yeniden eğitim alma, bir yeniden doğuş söz konusudur. Derin yaşamsal enerjiyi tekrar bulana kadar. Depresyon durumunda, tercih ettiğiniz bir psikoterapistin muayenesi çok önemlidir. İnsan soyu için, umutsuzluk kalıcı değildir çünkü her şeye rağmen yaşamayı sürdürmeye programlıyızdır. Bize uygun bir anlam vermek için hayatı renklendirmek elimizdedir.

Anlaşmazlık

Birkaç yıl önce, büyüleyici bir kız arkadaşım vardı: her gün, yeni bir tartışma yaşardı. Pazartesi günü, şube memuru ile; salı günü, belediye başkan yardımcı-

sıyla; ardından erkek kardeşiyle, otobüs şoförüyle, herhangi bir görevliyle. Açıkçası, bu duruma gülüyordum. Ona "düdüklü tencere" veya "havai fişek" adını takmıştım: her an patlamaya hazırdı. Telefon konuşmalarımızda, her defasında bir olay anlatacağından emindim. Sürekli olarak geçimsiz kişilerle karşılaşamayacağını boşuna açıklıyordum, arkadaşım ise yaptığı tartışmanın ne kadar doğru olduğunu ayrıntılarıyla anlatıyordu. Zaman geçtikçe, sonunda anlaşmazlığın kendinde olduğunu anladı. Tartışmalar yaşanabilir, hatta sık sık, ama her gün mü?

Tartışmaya bağlı duyguları azaltmak için, çok seçeneğimiz vardır: mizah, gülme, nefes alıp verme, gevşeme, şarkı, dans.

Tartışma çok büyükse, duygulara kapılma riskiniz vardır. Önce haklı bir anlaşmazlık olup olmadığından ve tartışmanın gerekliliğinden emin olun. Bazen, bir olayı sürekli kafada evirip çevirmek yerine, tartışmanın daha az tehlikesi vardır.

Yoksunluk öfkeye yol açar, öfke ise tartışmaya. Kaynağına inin: bu yoksunluk doğrulanmış mıdır? Tanıdıklarınızı veya malınızı savunmak ne kadar doğruysa, örneğin yol verme nedeniyle girilen tartışma da o kadar saçmadır. Birkaç hafta boyunca, tepki vermeden önce duygularınızı böyle ölçüp biçmek can sıkıcı gelebilir, ama gerginliğiniz azalacaktır.

Aslında zaten bunu yapıyoruz: sevdiğimiz birinin alay etmesini, bir yabancınınkinden daha kolay kabul ederiz; bir patronun veya eşin paylamasını kabul ederiz, oysa aynısını bir komşu yaparsa, çok kızardık.

Günlük hayatta yaptığınız şeyleri düşünün: temizlik, yemek, alışveriş, dolaşma, eğlence, görüşmeler, telefon konuşmaları vs. Tüm bunlar ayakbağı mı yoksa zevk kaynağı mı?

Genellikle, bir şeyler yaparken bulunduğumuz ruh hali, onların daha hafif veya ağır olmalarını sağlayabilir. Duygularımız alınyazısı değildir. İstediğimiz şeyi yaşamayı umut etmeden, onu geniş ölçüde etkileyebiliriz.

Bazen, güçlükler (istemeyerek yaptığımız şeyler) karşısında, bir dağın önünde durduğumuzu zannederiz. İşe koyulmayı ertelemeye çalışırız, oyalanırız ama sonunda, istemeyerek boyun eğeriz. Sonuç: daha da zordur. Can sıkıcı bir iş geriye atıldığında, sonunda kafamızı meşgul etmeye başlar. Düşündükçe vicdanımız rahatsız olur; erteledikçe daha da büyür. Şu çocuk şakasını anımsayın: "Bir fil nasıl yenir?" . Cevap: "her seferinde bir kaşık". Her seferinde bir adım.

Hafta içinde size ağır gelen şeyleri bulun: tartışma yaratabilecek bir telefon görüşmesi yapmak (bir

alacağı istemek, bir şeyi reddetmek...); hesapları düzenlemek; herhangi bir aleti tamir etmek; resmi bir kurumu yanıtlamak; alışveriş yapmak vs.

- Bu "can sıkıcı" işi düşünürken kendime söylediklerim...
- Yapmadan hemen önce söylediklerim...
- Tamamladıktan sonra söyleyeceklerim...

Can sıkıcı işin neden olduğu duyguya yoğunlaşmak yerine, dikkatimizi bu iş gerçekleştiğinde hissedeceklerimize veriyoruz.

Duyguların fizyolojisi

BİR DUYGU HİSSETMEK İÇİN, genelde kendine bir şey söylemek, bir şey görmek, bir şey duymak veya bir şey düşünmek gerekir. Bedende değişik duyumlar uyandırırlar: soğukluk, sıcaklık, gerginlik, kasılma, gevşeme. Solunum değişir: daha hızlı, daha yavaş, daha uzun, daha kısa. Bu duyumları daha iyi anlamak için çoğaltın. Kuşkusuz, bir yönün diğerinden daha önemli olduğunu göreceksiniz. Bunu bir tehlike işareti olarak algılayın: "Yüzümde sıcaklık hissettiğimde, alarm durumuna geçeceğim... Soluğum biraz tıkandığında, kendimi sakınmam gerekiyor... Ellerim terlediğinde, bana yalan söylenmesinden korkuyorum demektir..."

Duygularımızı inanışlarımıza bağlı olarak yaşarız, bunlar da düşünce alışkanları yaratır. Böylece olayları renklendiren filtreler oluşur.

En sevdiğiniz 3 şarkıyı düşünün. Hangi duyguları uyandırıyorlar? Şarkıları mırıldanarak duyguları

pekiştirin: sevinç, aşk, romantizm. nostalji vs. Bunlar neden hoşunuza gidiyor?

En sevdiğiniz 3 romanı, 3 filmi, 3 arkadaşınızı, 3 hoş dakikayı düşünün. Sizin için hayatta en güzel veya en anlamlı olan şeyleri düşündüğünüzde hissettiğiniz duygular nelerdir?

İki zıt durumda hissettiklerinizi karşılaştırın: ... beni kızdırdı / beni sevindirdi. Ruh halinize göre sizi duyarsız bırakan, sinirlendiren, eğlendiren durumları da karşılaştırın.

Ya da: sıradan bir günü tutkulu bir şekilde anlatın; bayağı bir eşyayı harika bir şeymiş gibi tasvir edin vs.

Aynı şekilde duygularınızı; en nefret ettiğiniz 3 şarkıyı, en berbat 3 filmi, geçirdiğiniz 3 kötü zamanı, sevmediğiniz 3 kişiyi düşünerek de karşılaştırabilirsiniz. Veya şen şakrak bir sesle gazete okuyun, bir bisküvi paketinin üstündekileri ciddiyetle okuyun; neşeyi, taşkınlığı, sabırsızlığı, coşkuyu, sevecenliği vs. sınayın.

Bunlar hissettiklerinize kulak vermenizi sağlar, böylece hoş olmayan durumlardan kısmen kaçınabilirsiniz. En önemlisi ise, sizi engelleyen duyguları anlamanıza olanak verir. Örneğin, bir hayır yanıtı yüzünden acı çekme korkusu, soru sormayı engelleyecektir; küçük düşürülme korkusu tartışmaktan

kaçındıracaktır; yoksunluk korkusu arzuyu engelleyecektir. Çoğunlukla, bu engellemeler uzun zaman önce yerleşmiştir, bugün hala yararlı olup olmadıklarını görmek için birer birer yeniden gözden geçirebilirsiniz.

İnanışlarımız tarafsız değildir. Duygularımız ise hiç değildir. Krallığını genişletmek her zaman olasıdır, hatta şimdiden başlayarak. Kendine "Bunu hemen yap" demek, iyi bir harekete geçme aracıdır. Böylece, öncelikle küçük can sıkıcı işlerden kurtuluruz. Arkadaşlarımdan biri yedi elemanın çalıştığı bir kitabevi işletiyordu. Her sabah, işe geldiğinde, sorunları ele alırdı: uzlaşılmamış siparişler, stokun bitmesi, iş yapılan kişilerin aranması ve bu tür başka sıkıntılar. Böylece, saat 10.30 veya 11'e doğru, zihni boşalıyor ve müşterilerini karşılamaya hazır hale geliyordu. İşlerini bitirdiğini düşünüyordu, gerisi ise onun için bir zevkti.

Başka örnek: bir kadın danışanım bir çöpevde yaşıyordu. "Biriktirmekten" dolayı sıkıntı çekiyordu, şu her şeyi saklamak anlamına gelen küçük kusur. "Bir gün işe yarar" bahanesiyle pek çok kişi sandık odalarında yaşar. Bu kadın bana, gazete yığınlarını, giysilerle dolup taşan dolaplarını vs anlatmıştı. Onu, yaşam alanını geri kazandığı zaman neler hissedeceğini düşünmeye yönlendirdim. Eşyalarını kaybetmekten duyduğu tiksintiyi, onları ayır-

ma ve atma zevkine dönüştürdü. Her eşyaya zamanında yararlı olduğu için teşekkür etti, sonra eğer tekrar kullanma şansı yoksa, eledi. Sonunda, birçok kez kendi kendine "Bunu hemen yap" diye tekrar ederek, bir haftada 15 büyük çöp-çantayı evden çıkardı.

Bizi bedenen veya ruhen sıkan şeyler o kadar da çok değildir. Yükümüzü hafifletmek elimizdedir. Bize ağır gelen şey sıkıntılar değildir ama onları yarına erteleme alışkanlığımız ölçüsüzce büyümelerine yol açar.

Anna adlı bir arkadaşım telefon etmekten nefret ederdi. Bu çok kötüydü... çünkü işinin büyük bir kısmı müşterileri telefonla aramayı gerektiriyordu. Günde 10 telefon konuşması yapmakla yükümlüydü, bunu en hızlı şekilde yaparak red yanıtlarından veya yanıtsız kalan çağrıların neden olduğu hayal kırıklığından kaçınıyordu. Cesaretsizliğin onu sarmasına zaman bırakmıyordu.

Reddedilmek çoğunlukla hoş olmayan bir deneyimdir, ama bir teklif karşısında kaçınılmaz olabilir. İnsanlar ya müsait değildir ya ilgilenmezler ya da paraları yoktur vs. Çoğunlukla, reddedilmek insanı çocuksu, terk edilmiş, bir kenara atılmış, önemsenmemiş hissettirir. Bundan kaçmanın kolay bir yolu kendine "Bunu hemen yap" demek ve derhal aklını başka şeye vermektir.

Bir satıcı olan Jacques, daha becerikliydi. Son 6 ayda ajandasına yazdığı notları inceledi ve girişimleri sırasında haftada ortalama 15 kez geri çevrildiğini gördü. Bu 15 ret cevabını en hızlı şekilde randevularını katlayarak ele almaya karar verdi. Çabucak 20, sonra 25 kez geri çevrildi.... ama buna göre de, eskisinden çok daha fazla sözleşme yaptı.

Duyguların görselleşmesi ve güncellenmesi

ÇOĞUNLUKLA, duygularımız hayal gücümüz tarafından başlatılır veya pekiştirilir. İleride olabilecek durumları düşünmek duyguları uyandırır. Beynimiz bazen bizi hataya sürüklemek ve zayıf düşürmek veya bazen de güç vermek için kurnazlıklar yapar. Bazı insanlar, kendilerinin, yakınlarının hatta yabancıların felakete uğradıklarını kafalarında kurarak hayatlarını berbat ederler. Neden bu olağanüstü hayal etme yeteneğini kendi gücümüzü artırmak için kullanmayalım?

Duygularınızı bedeninizde görebilirsiniz: az çok hızlı enerji akımları, çeşitli renkler veya hareket eden az çok yüklü bulutlar veya taşlar, düğümler, odun veya yapraklar, yıldızlar, yansılamalar, az çok yoğun veya hafif dalgalanmalar.

Gözlerinizi kapayın ve duygularınızı derinizin altından geçerken görebildiğinizi hayal edin; boğazı-

nızda, göğsünüzde, mide çukurunuzda, midenizde veya karın altında dönüp duran kütleler gibi. Belki de bir ses çıkarıyorlar ve siz gözlemlerken farklı bir görünüm alıyorlar. Ya da, renk değiştiriyorlar.

Kendinizi dışardan görebildiğinizi hayal edin, bir ay boyunca sizi filme çektiklerini ve bu filmi izlediğinizi düşünün. Televizyonun önünde oturduğunuzu hayal edin. Yaptıklarınıza değil bunları yaparken ne hissettiğinize dikkat edin: iş, etkinlik, gezinti, konuşma vs.

Benzer etkinlikleri yaparken farklı duygular hissedebilirsiniz. Dün hoşunuza gitmeyen bir şey bugün neden hoşunuza gidiyor? Aynı kişi size iyi bir arkadaş veya nefret ettiğiniz biri gibi gelebilir. Çim biçmek can sıkıcı bir işken gerçek bir mutluluğa dönüşmüştü. Alışveriş yapmak ağır bir zorunluluk yerine çocuksu bir zevkti. Dişçiye gitmek acıyı dindirmekti, tedirgin olmak değil.

Evet, duygularımızı etkiliyoruz. Sonuçta, dış dünyanın nötr olduğunu söyleyebiliriz. Onunla ilişki kurarak renklendiriyoruz. Çok zor bazı durumlar dışında (yorgunluk, sorunların birikmesi, sağlık vs), olayların çoğunu yönetebiliriz. Hatta zor durumlarda bile, düzelmeler olabilir. Elimizin altında bir hazine sandığı var ve bize uygun gelen şeyleri çıkarıp alıyoruz. Bazı duygular dışardan gelir ama onları

"süzgeçten geçirme" şeklimize etki edebiliriz. Bizler güçsüz ve katlanmaya mahkum değiliz. Özgürüz, hissettiklerimizin büyük bir kısmından sorumluyuz. Sık sık öfkelenen, bunalımda veya düşmanca davranan insanları düşünün: kurbanı oldukları duyguları görebilirsiniz. Aynı şekilde neşeli, sevimli, olumlu insanları da düşünün. İstediğiniz duyguyu hissettiğinizi gözünüzün önüne getirin... bu duyguyu o anda hissedeceksiniz.

Başka bir kolaylık: duygularınızın kumandasını ele alarak, başkaları tarafından yönlendirilme tehlikesini de azaltırsınız.

Bu soru duygularınızı anlamanıza olanak verir: "Bildiğimi nasıl biliyorum?" Bu şekilde, soyut bir kestirme yol izlemeden, bilginin yapısına ineriz. Kestirme yol ise, eskisinden daha belirgin şekilde geri gelecektir.

Örneğin: bu sabah derin bir huzur hissettiğimi, sonra arabamın buzla kaplandığını gördüğümde hissettiğim hoşnutsuzluğu ve donmuş koltuğa oturduğumda hissettiğim duyguyu; ardından ayaklarımı, kulaklarımı kaplayan ısının zevkini, buğunun dağıldığını vs nasıl biliyorum? Bedenimde olanlar, kafamdan geçenler, kendime söylediklerim... Huzur hissettiğimi biliyorum çünkü mide çukurumda, solunumumda, karnımda vs bu his vardı.

- Daha iyi anladığınızda, şunları söylediğiniz zamanlar azalacak: "Neyim var bilmiyorum" veya "bana ne oldu bilmiyorum".
- Dün, baskın olan duygularım şunlardı??? Bunları hissettiğimi biliyorum çünkü bedenimde ve aklımda şu şekilde ortaya çıktılar.....
- Bu hafta, özellikle..... hissettim. Bunu biliyorum çünkü.....
- Geçen ay, baskın olan duygum..... veya başlıca duygularım .....
- Önümüzdeki dakikalarda hissetmeyi beklediğim duygular..... hissettiğim duyguların gerçekten bunlar olduğunu nasıl bileceğim.....
- Yarın, gelecek hafta, önümüzdeki ay hissetmek istediklerim.....
- Ve, püf noktası: bunları hissetmek için ne yapmalıyım? Acaba bu, başka insanlara mı bağlı yoksa sadece bana mı?

Sadece kendine güvenmek insana çok daha fazla özgürlük verir. Bazıları duygularını dış şartlara bağlar: eğer zengin olsaydım, eğer çocuklarım daha iyi öğrenci olsalardı, nezlem geçtiğinde, eğer daha güzel olsaydım, eğer 20 yaş daha genç olsaydım vs. Koşullara bağlı bir tatmin aramak, genellikle, zaman kaybıdır. Elbette amaca ulaşmak için yola çıkmak dışında (amaçlara ulaşınca yaşanacak tatmin).

Hayatınızın hikâyesi

Şimdi hayatınızı anlattığınızı düşünün, yaşanmış olaylar doğrultusunda değil ama duygularınız doğrultusunda. En sık hissettiğiniz, size göre engellenemeyen duyguları anlatın. Bu yöntemi çok severim çünkü çoğunlukla eğlenceli ve çok etkilidir. Duygularınızı kişileştirerek, onları karakterinizin değişik yönlerini temsil eden ve yepyeni bir hayat verilmiş kişiliklere dönüştürüyorsunuz.

Örneğin: Güzel bir yaz sıcağında doğmuş küçük bir *Neşeli*'nin hikâyesi bu. Ebeveynlerinin *Üstüne Titrediği, Saygısız* ve *Kibirli*. Okulda, arkadaşlarını *Sevdi* ve iki kez *Haksızlık Gördü*. Resim yapmayı *Seviyordu*. Ortaokulda sık sık disiplinsizlikten *Cezalandırılmıştı*, saygısızlığı sayesinde *Popüler* olmuştu. *Sorunlarına* rağmen, eğitimine devam etti. Hayalleri, insanları *Tanımak*, yeni ülkeler *Keşfetmek*, manevi *Deneyimler Yaşamaktı*. *Şakacı* ve bazen de *Düşçü* bir insan olarak kaldı.

Bu örnek üstünden, hayatınızın hikâyesini nasıl anlatırsınız?

Başka bir örnek: duyguların konuştuğunu düşünün. Duyguları hisseden bir insan olmak yerine, duyguların bir insanda yaşadığını düşünün.

"Ben, *Öfke*, yetki alanım olan Elodie'yi ele geçirdim. Şimdi onu, hava durumundan dolayı sinirlendireceğim, sonra öğle yemeği için kuyrukta beklerken sinirlendireceğim." Ama birden *Gülümseme* gelir: "Ben, *Gülümseme,* Elodie'yi ele geçirdim, çünkü Sébastien ile karşılaşmaktan çok memnun. Konuştukları sürece, uzun dakikalar boyunca onu gülümseteceğim." Bir başka duygu, *Üzüntü*, araya girmek ister, ama Elodie bir şarkı mırıldanarak eve döndüğünde *Keyfi Yerinde Olmak* tarafından uzaklaştırılır.

- Duygular kukla oynatan sanatçılar olsaydı, hangileri olurlardı? Kim beni kendi çıkarına göre oynatmak isterdi?
- Duygularım kendi seçtiklerim mi yoksa telkin edilenler mi? Bazen birinin, gerçekten hissettiğim şeyi hissetmemi engellediğini düşünüyor muyum? Bu ne kadar zaman sürüyor?
- Hangi aşamalar özerkliğimi tekrar ele geçirmemi sağlıyor?
- Kendime söylediklerim...

Birkaç arkaik duygu

Duygularımız genellikle karakterimizin özellikleriyle bağdaşmaktadır. Her zaman uyumlu bir şekilde gelişmezler. Yetişkinlere özgü veya çocuksu davranışlarımız olabilir. Bazı yönlerimiz uslu, bazıları oyuncu, diğerleri ise ciddi olabilir. Kişiliğimiz, birçok duruma karşı koyabilmek için, değişik öğelerden oluşmuştur.

Bu karakter özelliklerinin kaynağına inelim. Bir veya birçok olay bazen gerçeğe yorum yapmamızı sağlar, buna *inanış* denir.

Zamanla, inanışlar gerçek olur. Ve duygularımız bu gerçeklerin etrafında, bazen de geçmişte yoğunlaşır. Bu olay, önemli ve sert bir müdürün, karısının karşısında kendisini küçük bir çocuk gibi veya yersiz bir durum karşısında oyuncağı alınmış küçük bir oğlan gibi hissetmesini açıklar. Ya da, çekingen bir kadın çocuklarını korumak dişi aslan kesilebilir.

Aşağıdaki listeyi inceleyin ve daha da iyisi, tamamlayın. Karşıt örnekleri, olayların farklı olduğu zamanları, istisnaları bulun. Aynı neden mutlaka aynı etkilere yol açmaz. O andaki mizaç, hoşnutluk, yorumlama genel durumu değiştirir. Tabağını üstüne devirmek aile arasında olursa başka, çalışanların yıllık toplantısı sırasında olursa başkadır. Lekeli bir ceketle iş görüşmesine gitmekle, aile içinde olmak farklı duygulara yol açar. Birçok durumda ve bazen de hatırı sayılır ölçüde bir değerlendirme payı bırakırız. Neden bu payı genişletmeyelim?

Buna karşılık, bazı duyguları, sebepsiz yere, sık sık hissettiğinizi düşünüyorsanız, belki de bir "kamçılayan etkeniniz" vardır, yani bu tepkiye yol açan bir davranış. Suçlamak gereksizdir, istenen etkinin tam tersini üretir. Sadece, tepkilerinizi önceden kestirebiliyor musunuz, açık bir kitap gibi misiniz tespit edin. Sonra farklı bir şekilde tepki verseydiniz neler olabileceğini kendinize sorun. Duygularımız tehlikeli bir miktara ulaşır, otonom olurlar ve hayatımızın değişik alanlarına yayılırlar.

Örneğin: Tartışma durumunda, ... yerine, ... veya ..... veya .....yapacağım (en az 3 seçenek). Başkalarının çeşitli tepkilerini de düşünün, nasıl cevap verecekler, siz nasıl tepki göstereceksiniz. Eğer olay tam olarak önceden düşündüğünüz

gibi geçmese de, tahmin ettiğiniz senaryolardan biri kuşkusuz gerçeğe yaklaşacaktır.

- Bana..... yerine, kırıcı bir uyarı yapılırsa, ... veya ..... veya .....yapacağım.
- Bir haksızlığın kurbanı olursam.....
- Kendimi yoksun hissedersem.....
- Kendimi yılmış hissedersem.....

Hayatınızda sık sık hissettiğiniz ve önceden listesini yaptığınız duygulardan yararlanın. Kazancınız düşük olduğunda yeni tepkiler deneyin.

Olumsuz bir duygudan olumlu bir duyguya geçmek

GÜVENSİZLİK: bir kişi size güvenmediğinde hissettikleriniz ve bunun sizin gözünüzde haklı mı haksız mı olduğu; gerçeği ortaya koymak için yapabilecekleriniz.

Veya birine güvenmiyorsanız, neye dayanırsınız: önsezi, içe doğma, açıklanmayan tedirginlik, sıkıntı veya rahatsız edici düşünceler, görünür bir neden olmaması. Genellikle, bilinçaltı, bilinçten daha çok şey bilir.

Güvensizliğin yerine, açıkgöz kalmanıza, kandırılmaya izin vermeden güven duymanıza olanak verecek başka bir duygu koyun, örneğin: "yavaş yavaş artan güvensizlik" veya "sınırlı güven" veya "alarm durumunda iletişim". Algıladığınız işaretlere dikkat edin. Çelişkileri yazın. Hileleri bozmak için duygularınızı kullanın.

Aptal yerine konmak: kendini karşısındakinden küçük, önemsiz hissetmek; bu her durumda, hoş olmayan bir histir. Eğer yapabiliyorsanız, sizi aptal yerine koyan insanlarla görüşmeyin. Onları görmek zorundaysanız, size her saygısızlık ettiklerinde, sakin ve kesin bir ses tonuyla onları azarlayın. Onları size karşı bu yeni konuşma tarzına alıştırmak belki birkaç haftanızı alacaktır. Direnin.

Saygı duyulmak. Size saygı duyulan anları düşünün. Saygı uyandırmak için neler yaptığınızı. Sizi tanıyan insanlar size nasıl duygu duyarlar?

Emir almak, gereksiz veya haksız yere veya hoş olmayan bir ses tonuyla. Açıklama isteyin veya dalga geçin. Bu mümkün değilse, duygunuzu değiştirmek için derin bir nefes alın. Zaman zaman, anlamsız ama yine de akıllıca ve gerekli şeyler yaparız: kimse olmadığı halde kırmızı ışıkta durmak, önceden yapılmış bir düzenlemeyi yeniden yapmak, temizlenmiş bir şeyi yeniden temizlemek. Eğer bu gereksiz veya haksız emirler zamanımızın küçük bir yüzdesini kaplıyorsa, filozof olalım. Vaktimizi kin veya suçlamayla geçirmeyelim.

Onaylanmadığını hissetmek. Hissettiğiniz duyguyu inceleyin: net mi yoksa karışık duygularınız mı var? Seçiminizden emin misiniz? Bu seçimden sonra hissedeceğiniz duyguları istediğinizden

emin misiniz? Bu seçimin sonuçları ne olacak? Eğer bunlar size uygunsa, her şey yolunda demektir, seçiminizde ısrar edebilirsiniz.

Sevdiklerimiz tarafından onaylanmadığımızı hissetmek: inceleyin, aslında... kısmen hakları olmasın. Sizi seven insanlar, genelde, iyiliğinizi ister. Arkadaşlarımızı, hoşumuza gitmese bile gerçeği söylemelerinden anlarız. Seçimlerimize onay vermeyebilirler.

"Eğer gerçek arkadaşlarımsa, benim görmediğim neyi görüyorlar?"

Tedirgin edilmek, ardı arkası gelmeyen istekler yüzünden. Herkes çocukların, sineklerin ve sivrisineklerin dillere destan yapışkanlığını bilir. Eğer bir yetişkin sizi tedirgin ediyorsa ve hayır demesini bilmediğiniz için huzursuzluk hissediyorsanız, isteğini yapmayacağınızı bildirerek cevabı erteleyin; açıklama vermeden gülümseyerek kesin bir şekilde hayır deyin; her sorduğunda saçma ve tuhaf bir hareket yapacağınızı söyleyin ve yapın. Örneğin, telefonda ürün satanlar beni aradıklarında, hemen yanıtlarım: "Hiç ilgilenmiyorum, teklifiniz için teşekkür ederim ve çalışmalarınızda iyi şanslar dilerim, hoşça kalın ve iyi günler!" Konuşma sadece birkaç saniye sürer.

Nedensiz yere sataşılmak: kendinizi koru-

yun veya bu mümkün değilse, kendinize bir avunma hediyesi verin: gezinti, masaj veya müzik dinleyerek banyo yapmak. Kin duymanızı önlemek için bu sataşmayı en kısa sürede silmelisiniz. Kendinizi sevin, kendinize iyi davranın. Hayatın küçük zevklerinin çoğu bedavadır veya ufak bir miktar tutarlar.

Tembel olarak görülmek, işinizi yaptığınız halde. Açıklama isteyin. Gün içinde yaptıklarınızı açık bir şekilde gösterin. Genellikle, baskı mekanizmaları veya güç ilişkiler açıklığa kavuşunca, geçici olarak kötüleşebilir ama ardından düzelirler. Bir duyguyu ifade etme gerilimi, onu sürekli düşünüp durmaktan ve sağlığı yitirmekten çok daha iyidir. Çoğu zaman, bir veya iki dakika insanın gönlünde ne olduğunu söylemesi için yeterlidir, aksi takdirde yıllarca kişinin kafasında dönüp durabilir... sonuç alınmaksızın.

Yöntem değiştirmeye zorlanmak, görünür bir neden olmadan. İş çerçevesi içindeyse, küçük düşmüş hissetmeniz gereksizdir. Yöneticiler bildirmeyi ihmal ettikleri genel bir değişim düşünmüş olabilirler. Bazen, bir polis memuru başka yoldan gitmenizi emredebilir, seçeneğiniz yoktur. Veya banka borcunuzu kapatmanızı isteyebilir. Buna karşılık, eğer bir kişi kendi yapmadığı bir şeyi sizin yapmanızı öğütlerse, sakının. Ne hissettiğinizi saptayın ve görüşünüzü belirtin, uygulanabilir olmasa da.

Kırıcı eleştirilere hedef olmak: karşınızdaki kişinin, insanları aşağılama alışkanlığı olup olmadığını öğrenin ve, eğer durum buysa, size artık böyle konuşmaması gerektiğini söyleyin. Eğer sadece bir kez olmuşsa, boş verin. Herkesin, durum elverdiğinde, kötü bir ruh halinde olmaya hakkı vardır. Önemli olan insanların size kötü davranmalarına izin vermemektir.

Hataları kabul etmek zorunda kalmak, haklı olduğunuz halde. Güç ilişkilerinde bu olasıdır. Başınıza gelen bu olayı gülerek anlatın veya bu çok zorsa, bunu gidermek için kendinize küçük bir zevk armağan edin. En iyisini hak ediyorsunuz!

Hiç istememenize rağmen özür dilemek zorundaysanız, saygınızı abartarak özrünüzü alaylı bir hale getirin.

Kendini rahatsız hissetmek, bir ayrıntı yüzünden (taranmamış saçlar, kıyafette leke, güldürmeyen şaka...). Hissedilen utanç veya rahatsızlık çoğu kez onu doğuran sebeple orantılı değildir. En kolayı, kahkaha atmak veya dalga geçmektir. Bu mümkün değilse, elinizle siliyormuş gibi bir hareket yaparak şöyle deyin: "Her şey silinir gider." Eğer olumsuz duygunuz devam ediyorsa, çabucak harekete geçerek, daha güzel bir duygu dizisi yaratın. Veya hızlı hızlı içinizden tekrar edin: "Hiçbir şeyin

önemi yok, her şeyin önemi var, hiç bir şeyin önemi yok, her şeyin önemi var" veya tercihinize göre başka bir cümle tekrarlayın. Bir şarkıdan alınmış bir cümleyi de söyleyebilirsiniz: "Ah, ülkemin kızları ne kadar güzeldir... Mavi ev, tepeye asılmış... Özgürdür Max, uçtuğunu gördüklerini söyleyenler bile var..." Bütün bunlar, duygular değişene kadar zihni meşgul etmeyi sağlar, değişmeleri de zaten birkaç saniye alır.

Florent, müdürü onunla her konuştuğunda, kendini rahatsız hissediyordu. Azarlanmaktan korktuğunun ve kendini biraz suçlu hissettiğinin farkına vardı. Bu da için için bir öfke uyandırıyor, kuşkulu ve mesafeli görünmesine neden oluyordu. İş arkadaşlarını yokladığında, müdürün sürekli baskı yapması yüzünden, çoğunun aynı şeyi yaşadığını keşfetti.

Alay edilme korkusu: Jean-Luc, alaylarıyla onu inciten bir iş arkadaşından korkuyordu. Ona kızması sorun yaratıyordu çünkü ortak projelerde beraber çalışıyorlardı. Aslında sevimli biriydi. Ona, belki de arkadaşının aralarında bir iletişim kurmaya çalıştığını söyledim. İnsanların bir kısmı mizahla iletişim kurmaya çalışır ve istemeden karşısındakileri kırabilir. Emin olmak gerekiyordu. Jean-Luc'e arkadaşıyla baş başa görüşmesini; onun hakkında düşündüğü iyi şeyleri (oldukça az şey!) söylemesini;

sitem etmeden ne hissettiğini ifade etmesini; eleştirilerinden dolayı kırıldığını açıklamasını ve ileride artık bunların herkesin önünde yapılmamasını istemesini öğütledim. Kısa bir şaşkınlıktan sonra arkadaşı bu ricayı kabul etti ve korku kayboldu.

Söyleneni anlamama korkusu: kendini aptal gibi hissetmek cansıkıcı olduğu kadar da saçmadır. Açıklama istenmelidir. Eğer anlamazsanız, karşınızdakinin kendini iyi ifade etmediğini farz edin. Tereddütte kaldığınızda, not alın. Anlamama korkusu genellikle, çocukken sert bir şekilde sorgulandığımızda ve alay edilmekten korktuğumuzda oluşan eski bir panik hissinden kaynaklanır. Korku kadar hiçbir şey belleğimize zarar vermez.

Çoğu zaman, birkaç hareket duygunuzu değiştirmek için yeterli olacaktır. Bu mümkün değilse, not aldığınızı ve düşüneceğinizi söyleyin. Zaten, rahatsız olduğunuzda: "Düşüneceğim ve size yorumlarımı daha sonra bildireceğim." açıklaması sizi kurtarır. Yada, "Bu eleştiriyi beklemiyordum ve yorumlarımı daha sonra yapacağım."diyebilirsiniz. Tepkilerinizden veya alacağınız karardan emin olmadığınızda, "düşünmek" arzunuzu dile getirin.

Yalana veya iftiraya uğramak: yeni saldırılara yol açmamak için, gizlice verip veriştirin. Top-

lum içinde, ilgisizmiş gibi davranın. Ama kulağınıza gelirse: bu durumda, söylentiyi kimin yaydığını öğrenmeye çalışın, müdürlerinize şikâyette bulunun, dava etmeye niyetiniz olduğunu bildirin. Eğer iftiraya kurban gittiyseniz, çok dikkatli olun çünkü belki de ayağınızı kaydırmaya çalışıyorlardır. Söylenti karanlıkta yayılır, ışık onu korkutur. Bunu durdurabilecek uygun kişiyi arayın.

Maske takmak. Bazen toplumda maske takmak kaçınılmazdır. Ama kendi gözümüzde değil. Tedirginliğe yol açan şeyi bulun. Buna gerçekten mecbur musunuz yoksa bir alışkanlık mı? Bu alışkanlık hala geçerli mi? Ödenecek içsel bedel (sağlık, denge, zihin rahatlığı) bu zahmete değer mi? Duygunuz hangisidir?

Buna karşılık, kendinizi sık sık kararsızlık içinde hissediyorsanız, belki de iyi yerde değilsinizdir. Yer, iş, çevre değiştirin, yeni ilişkiler arayın.

Emrivaki yapılması: genellikle yoksunluğa, güçsüzlüğe, öfkelenmeye yol açar. Ender olarak başınıza geliyorsa, önemi yoktur. Buna karşılık, eğer bir kişi size böyle davranmayı alışkanlık haline getirmişse, duyduğu açıkça anlaşılıncaya kadar düşüncelerinizi dile getirin. Eğer kişi bunu tekrar yaparsa, ağır bir şekilde ısrar edin. İnsanların çoğu tartışmayı sevmediğinden, böyle iyi bir nedenle tartış-

ma başlatırsanız, karşınızdaki kişi size emrivaki yapmaktan kaçınacaktır. Yoksunluğu isteğe veya daha da iyisi, karşılıklı konuşma önerisine dönüştürün. Eğer bir dalavereci ile karşı karşıyaysanız, düşüncelerinizden vazgeçmeyin ve tartışmayın, bu zaman kaybı olacaktır.

Boş yere övünürken yakalanmak: bir insanın kendini övmesi veya doğru olmadığı belli olan bir şeyi ileri sürmesi olasıdır. Eğer bu ortaya çıkarsa, hissedilen duygular sıkılma, utanç, yerin altına girme isteğidir. Boş yere övündüğünüzü hemen kabul etmek, kendi oyununuza gelmekten iyidir. Utancınızla dalga da geçebilirsiniz.

Mükemmeliyetçi olmak: baskı, zorunluluk, aciliyet hissi, suçluluk, yetersiz hissetme: üst düzey bir kadın yönetici sürekli olarak hata yaparken yakalanmaktan korkuyordu. Bu onu çok çaba göstermeye ve belgeleri art arda birçok kez denetlemeye itiyordu. Belgeleri kaç kez denetlemesi gerektiğini saymak kaygısını azaltmasını sağlıyordu. Genellikle, iki kez yeterlidir; bundan sonrakiler kaygıyı yatıştırmayı sağlamaz; tersine, takıntı hastalığına dönüşebilir. Havagazının iyice kapalı olduğunu veya belgenin hiçbir yazım hatası içermediğini on kez denetlemek gereksizdir.

Ben genelde %90 kuralını uygularım ve bu yeterli olur. Kitabımı basılmadan önce iki kez denetledim, hata olmadığından %90 eminim... Televizyon yayınına çıkıyorum, %90 iyiysem, bu mükemmel olur... Bir arkadaşımla bir konuda ciddi bir konuşma yaptım ve söylemek istediklerime en az %90 değindik... Bir iş yaptırdım ve sonuçtan %90 hoşnudum... Bu lokantanın servisi ve yemekleri %90 iyiydi. Yeğenim %90 usluydu.

Genellikle, insani bir hata payı bıraksam bile, %100'lere yakınım. O halde neden bu kural? Çünkü 90'dan 100'e geçmek %10 değil, %50 veya daha çok ek çaba gerektirir. Günün ilk çalışma saati, on üçüncü çalışma saatine eşit değildir. Evinin %100 temiz olmasını istemek, duvarların ve tavanın da yıkanması demektir. %90 temiz bir eve sahip olmak, zaten müthiştir. Ya da: %90 işlerini düzenlemek, dolaplarını %90 dizmek. Yaklaşık hesaplamaları övmüyorum, ama bu gerçekten de etkili oluyor.

Bu kuralı, sizi uzun zamandır rahatsız eden şeylerin bilançosunu yaparak bir süre için deneyin: "Oğlum odasını %90 topladı, komşu artık %90 gürültü yapmıyor, şu kişinin yaptığı iş beni %90 tatmin etti, hayatım %90 istediğim gibi, dış görünümümden %90 hoşnudum..."

Eğer daha da mükemmeliyetçisiyseniz, kendinize %97 kuralını uygulayın. Daha öteye gitmek bana saç-

ma geliyor, sadece makineler söz konusuysa elbette, ama orada da %120 oranında bir kalite bekleriz!

Yetersiz hissetmek: Paul yaptığı her tartışmada, tepki göstermek için yetersiz kalıyordu. Kaçıyor, boyun eğiyor veya çok sinirleniyordu ve bu sinirlilik onun tepki göstermesini engelliyordu. İki olasılık: haklı bir tartışmadır, öznel olarak elbette. Bu durumda, açık ve gizli olmayan bir tartışma duyguyu ifade etmeye olanak verir, eğer kazanılacak şey bu çabaya değiyorsa. Haklı bir tartışma değilse, bu durumda, başka şeye geçmek gerekir.

Eğer kendinizi ifade edebiliyorsanız, bunu yapın. Yoksa, daha iyi bir gününüzü bekleyin. Dünyayı kontrol etmekten vazgeçmek, dinginliğin kapılarını açar.

Yaşamaktan yorulma hissi: genellikle, bu yorgunluğun nedeni... zihinsel tembelliktir. Rahatımızı bozmamak için hep aynı şeyleri yaptığımızdan, kendimizi gitgide daha az canlı hissederiz.

Can sıkıntısı ve yaşamaktan yorgun düşmek, başka yollar keşfetmemiz için bir alarm vazifesi görürler. Olumsuz olmayalım ama, can sıkıntısı kişiliğimizin bir yönünün derinine indiğimizi ve diğer yönlerimizin de kendilerini ifade etmek istediklerini gösterir. Yaşamaktan yorulmak, ödülünü almadan çok büyük çabalar harcadığımızda ortaya çı-

kar. Çoğu kez, amacımızı şaşırmış, kendimize yalan söylemek için enerji harcamışızdır. Neyse ki, hangi yaşta olursak olalım, dümeni tekrar elimize alabiliriz. Yaşama sevincini yeniden kazanmak için ne yapılmalıdır? Yenilikler katarak duygularımızı canlandırmak. Rutini bozma sorumluluğunu alalım. Kendine yardım edene Tanrı da yardım eder!

- Bugün beklenmedik ve farklı neler yapabilirim...
- Görüşebileceğim bir kişi...
- Bu hafta bir anda karar verip yapacağım bir etkinlik...
- Birine yapılacak bir sürpriz...
- Hoşuma gidecek ve aylardır ertelediğim bir şey...
- Kendimi geliştirmek istediğim alan...
- Denenecek bir etkinlik, bir davranış...

Yoksunluk ve baskı duygusu: Michel kendini her zaman baskı altında hissediyordu; her gün aramayı üzerine aldığı annesi tarafından; kendini temize çıkarmak zorunda hissettiği karısı tarafından. Aslında, bu his yeni değildi. Anne ve babasının, onun özgürlüğünü engelledikleri ve her işine karıştıkları zamandan kalma bir çocukluk anısında gizliydi. Karısına gelince, meraklı biri değildi ve asla onun görüştüğü insanlarla ilgili soru sormazdı. Michel bundan bahsettiğinde, karısı işinin her hafta on-

larca kişiyi görmesini gerektirdiğini ve kıskanacak olursa, bunun kendi hayatını cehenneme çevirmek için iyi bir yol olacağı yanıtını vermişti. Sonuçta, Michel bu baskı hissinin sebebini anlamayı başardı; yoksunluk ve öfke altında kendini gösteren baskı, içten geliyordu, dışardan değil. Böylece Michel bunu benimsedi ve değiştirebildi.

Benimsemek ve değiştirmek bizim iki temel aracımızdır. İstenmeyen duyguların içimizi kaplamasına izin vermemek için basit bir teknik: hissettiklerinizi kabul edin. "Bak sen, yine başlıyor... Şu eski duygu, çocukluğumdakinin aynısı ama daha hafifi. Merhaba ve güle güle..." Bunu yaparak yükümüzü tanır, zararsız hale getiririz ve ortadan kalkar. "Ah bak sen, sürü halinde gittiğimiz tatilde hissettiklerim geri geliyor, 6 yaşımdan kalma sahne, okulun kara günü!? Hoşgörülü olun: kendi içinde olup biteni kabul etmek %50 oranında olumsuz etkiyi ortadan kaldırır.

Gerçekleşmemiş hayal ve başarısızlık hissi. Buradaki duygu çoğunlukla kendinden hoşnut olmamaktır. Hırslarımızı yakalayabilecek seviyeye çıkamamış olmaktan dolayı kendimize kızarız. Gençlik hayallerimizin çoğu ve özgürlüğün keşfiyle gelen coşku, okumak ve çalışmak zorunda kalmakla denkleşmiştir.

Başlangıçta ne istendiyse onu hayatına sokmak. Rock şarkıcısı olmak isteyen bir arkadaş, eğitmen oldu. Sanatçı ruhlu bir diğeri, tatil köylerinde çocuk animatörü oldu. Ticaretle uğraşan bir kadın pazartesi günleri yoga dersleri veriyor.

Çocukken kurduğum hayallerde arzu ettiğim duygu hangisiydi? Bu duyguyu elde etmek için ne yapabilirim (bana bağlı olan herhangi bir şey)?

Bu yöntem çoğunlukla yoksunluğu ve hoşnutsuzluğu yoluna koymak için en uygun olanıdır. Hayal etmekle yetinmek yerine, içeriğine odaklanıp gerçekleştirmek gerekir.

Artık size uygun gelmeyen başka duyguları da değiştirmek için yeterince bilginiz var: terk edilme veya yararsızlık duygusu, dinlenmeme, sevilmeme, dışlanma, bağımlı olma hissi, dolandırılmış veya ihanete uğramış hissetme, gaspçı gibi hissetme, başkalarının gözünde veya işinde kendini küçük görme.

Her duygu için, kendinize sorun:

- Bu gerçek mi? Abartılı mı? Terk edildiğim doğru mu? Kim tarafından? Sonsuza kadar mı? Ve buna çare bulmak için ne yapabilirim?
- Yararsız olduğum doğru mu? Kimin gözünde? Hangi nedenle? Bu algılamayı değiştirmek için ne yapabilirim?

Olumlu duygu dizileri geliştirmek

DUYGULARINIZIN ORKESTRA ŞEFİ OLUN. Gün içinde yaşamak istediğiniz 5 veya 6 duygu seçin ve onları hissetmeye başlayın. Bazılarına ulaşmak daha kolay olacaktır, diğerlerinin birbiri ardına sıralanmaları daha zordur. Olumlu sonuç alana kadar düzeltmeye çalışın. İstediğiniz duyguları veren filmleri veya kitapları anımsayarak da kendinize yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, şu oyuncu kendine anlayış gösterildiğini hissetti, bir diğeri çok dingin, gururlu, cesurdu vs. Bilinçaltınızı başka fikirlerle besleyerek, olanaklarınızı genişletebilirsiniz.

Birkaç örnekten sonra, hoşunuza gidenleri geliştirebileceksiniz.

Anlayış gösterildiğini hissetmek. Arkadaşınızın size anlayış gösterdiği dakikaları düşünün. Sonra bu deneyimi bir isim vererek sağlamlaştırın

(kaydedin): "Yunanistan'da gün batımı", "İlkbahar'da çikolatalı dondurma", "Kış yağmurunda sıcakta olmak" vs.

Onaylandığını, sevildiğini, duyulduğunu hissetmek: Bunların oluştuğu zamanları bulun... ve bu duyguları neyin doğruladığını... ilerde neyin doğrulayabileceğini.

Sabırsızlığın dinginliğe dönüşmesi: Öfkelenme nedeninizin bir temeli olmadığını sonunda anladığınız zaman sukunete nasıl kavuştunuz?

Hoşnutluğu artırmak: biri hoşunuza giden bir şey yaptı veya tam tersini... hissettikleriniz ve diğer kişinin hissettikleri...

Hoş sürprizleri çoğaltmak: birine hoş bir sürpriz yaptınız veya tam tersini... Bu duyguyu tekrar hissetmek için gerekenler... Bugün veya bu hafta yapabilecekleriniz...

Gurur: iş konusunda kutlanmak, ödül almak, alkışlanmak... Ödül almak insanlarda birçok şekilde olur: hoş sözler, seçkin kıyafetler, çeşitli madalya veya nişanlar, yiyecek, fotoğraflar, adının anılması... Yararlı olduğu binlerce yıldır kanıtlanmış oldu-

ğuna göre, kendinize de uygulayabilirsiniz. Uzman denetçi bir arkadaşım var. Müşterilerinin hesaplarını tamamladıktan sonra yılın ilk üç ayının hesaplama işine girmeden önce, ilerde kendine vereceği ödülü gözlerinin önüne seriyordu. O yıl iyi geçmişse, bilgisayarının üstüne tatilde gideceği ülkenin fotoğraflarını yapıştırırdı. O yıl vasat geçmişse, işini bitirdiğinde kendine alacağı kıyafetin fotoğrafını veya karısıyla beraber gideceği gösterinin biletlerini koyuyordu. "Havuç" mükemmel bir yöntemdir... Eğer havucu kendiniz seçerseniz.

Kendini kutlamak. Bu sabahtan beri kendinizi kutladığınız fırsatları, yaptığınız iyi şeyleri, bundan doğan olumlu duyguları düşünün... Bir aydır veya bütün hayatınız boyunca kendinizi kutladığınız nedenleri düşünün. Kasıntı olmaktan bahsetmiyorum, ama en azından hakkınızı kendinize teslim edin.

Başkalarıyla şakalaşmak: şakalaşma anından önceki veya o sıradaki ruh haliniz... Bugün veya bu hafta kiminle şakalaşabilirim...

Kendini otantik, açık, içten, kendiyle veya başkasıyla barışık hissetmek. Başka bir insanla yakınlık kurma deneyimi bazen çok hoştur. Kiminle

kendinizi yakın hissediyorsunuz? Nasıl, yavaş yavaş, yabancı bir kişi (kadın veya erkek) size yakın oluyor?

Gücü, kararlılığı geliştirmek. Basit örneklerle başlayın ve zorluğu artırın: "Havuza gitmek için kararlı olacağım. Sonra satıcıya dükkanda bulmadığım bir ürünü sorduğumda. Sonra konuşmayı sevmeyen komşumla birkaç kelime ettiğimde. Sonra Paul'e beni aptal yerine koymayı kesmesini söylediğimde..."

Yerini bulmak. Bu his birçok duygunun karışımından oluşmaktadır: memnuniyet, dingin düşünceler ve zihin rahatlığı, göğüs kafesinde ve mide çukurunda hoşnutluk, karında rahatlık. Olaylar eksiksizdir, her şey iyi gider, anlaşmazlık yoktur, arzu ettiğiniz şeyleri yapıyorsunuzdur: yerinizi buldunuz. İlerde daha da çok kendinizi yerinizde hissedeceğiniz zamanları düşünün...

Kazanmak: Uzun zamandan beri, Marion, kendisini zehirleyen uyuşturucu alışkanlığından kurtulmak istiyordu. Sağlığı ve parasıyla ilgili olumsuzluklar onu etkilemiyordu. Üretici ülkelerdeki kaçakçıların ve tüketici ülkelerdeki uyuşturucu tacirlerinin estirdikleri terör üzerine bir röportaj izledikten son-

ra kullanmayı bıraktı. "Esrar içme zevkinin" yerini önce "gangsterleri zengin etme tiksintisi" ardından "özgür olma zevki" aldı. Bu şema genellikle bağımlılıklardan kurtulmayı gösteren şemadır: tehlikeli bir zevki, daha yüksek ahlaki değerler, kendi imajını düzeltme ve kalıcı tatmin sağlayan sağlıklı bir zevkle değiştirmek gerekir.

Başka duygular geliştirmek için arkadaşlarınızı veya film karakterlerini inceleyin, onların hissettiklerini hissedin. Zamanla, kendi duygusal şifrenizi geliştireceksiniz. Bir duygu dizisi de geliştirebilirsiniz:

- Neşeli bir zamanınızı, sizi sevindiren, hoş bir anıyı veya ileride geçireceğiniz güzel zamanlarınızı düşünün.
- Kendinize söylediklerinizi, söyleyeceklerinizi inceleyin.
- Bu güzel dakikalar boyunca duyacaklarınızı dinleyin.
- Hissedeceklerinizi, bu fikirle ilgili şu anda neler hissettiğinizi inceleyin.
- O anda göreceklerinizi gözünüzün önüne getirin.

Çoğunlukla, geçmişte veya gelecekteki güzel dakikaları kafamızda canlandırmak, dudaklarımıza bir gülücük konmasına neden olur. Dikkatinizi, sizi saran veya felce uğratan duygulardan çabucak çıkmanızı sağlayacak olan bu düşüncelere odaklayın.

Birbiri ardına birçok mizaç yaratın: dinç ve neşeli mizaç, dingin mizaç, güvenli, coşkulu mizaç. Farklılıkları görmek, en uygun olanı seçmek ve olumlu duygular zincirini güçlendirmek için birinden ötekine geçin.

Şimdi, ilerdeki günlerde yoğunlaşmak istediğiniz 5 veya 6 duyguyu test edin. Örneğin: Yarın sabah, aileme (veya yalnız yaşıyorsam kendime) neşeli bir ses tonuyla günaydın diyeceğim. Sonra, dişlerimi fırçalarken yüzümü gözümü oynatacağım ve gülme isteği uyandıracağım. Ardından, bir turist gibi uçar adımlarla işe gideceğim. İçten bir ses tonuyla iş arkadaşlarımı selamlayacağım ve aralarından en matrak olanla şakalaşacağım.

Duyguların sanatla ifadesi

DUYGULARINIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN, onlarla rol yapın. Coşkuyu, sevinci, aşkı ve bazen eğlenceli olan öfkeyi mimiklerle anlatın, sonra daha karmaşık olan anlayış, nostalji gibi duygularla aynı şeyi deneyin. Eğer "gösteriye çıkmayı" sevmiyorsanız, yalnız olduğunuzda şunları yaparak eğlenebilirsiniz: ellerinizi çırpın, zıplayın, bir çocuk tiyatrosundaki gibi abartın. Palyaçoluk yapın. Ya da, tanımadığınız bir semtte, bir yabancıyla konuşun, satıcılarla kibarca şakalaşarak mizah gücünüzü test edin, otobüs şoförüne hoş bir söz söyleyin...

Hayatınızın diğer duygusal yönlerini de geliştirin: merak, coşku, heyecan veya sabırsızlık, sakinlik, dinginlik, güleryüzlülük, zihin açıklığı. Ve yaşamayı isteğiniz duyguları, hatta her şeyden önce, size uygun olmayanları da geliştirin. Birkaç hafta boyunca, kafanızdan geçen her şeyi (elbette kendinizi tehlikeye atmadan) deneyimlemek. Da-

ha sonra, duygularınız kendiliğinden düzene girecektir.

Duygularınızın resmini veya heykelini de yapabilirsiniz veya yeteneğiniz olmadığını düşünüyorsanız, dergilerden resimler kesebilirsiniz. Bu resimleri, size iyi gelen şeyleri görmek için büyük bir panoya yapıştırın. Unutma kabiliyetimiz şaşırtıcıdır, ara sıra anımsatmalara ihtiyaç duyarız.

Ya da şanınıza bir şarkı veya bir şiir yazın. Bu çok zorsa, bir arkadaşınız için şiir yazmakla başlayın. Böylece kendinizi daha az ciddiye alırsınız.

Duygularınızı şarkıya da dönüştürebilirsiniz, her ana duygu için bir kıta. Çoğunlukla, bu büyüleyicidir!

Duygularınızın karakterinizin görünen yönleri değil, sizin dışınızda kişilikler olduklarını düşünün. Arkalarında neler gizlediklerini görmek, gerçek niyetlerini öğrenmek için onlarla konuşabilirsiniz. Onları ehlileştirebilir, pohpohlayabilir, yoğunlaştırabilirsiniz. Örneğin: "Öfke, benim için ne yapıyorsun? Acı, benim için ne yapıyorsun? Tedirginlik, korku, tasa? Ve ayrıca: aşk, şefkat, canayakınlık?...vs."

Günlük hayat, hoş duygular ektiğiniz bir bahçe haline gelir. Kendinize iyi davranın. Hakkınızda düşündüğünüz bütün iyi şeyleri kendinize söyleyin. Eğer övünme gafletine düşmekten korkuyorsanız, inanın ki davranışlarınız sözlerinizle uyum içindedirler.

Duygularınızı geliştirmenin değişik biçimleri

SOMUT DURUMLARDA UYGULAMALAR YAPMAK. Önce en ulaşılır olanı geliştirmek, sonra seçilen duyguyu hafifçe yoğunlaştırarak yaşamak. Örneğin:

- Karar verdiğiniz duyguyu yaşayarak bir arkadaşla görüşmek: "Arkadaşım asla beni böyle keyifli görmemiş olacak. Onun hakkında düşündüğüm bütün iyi şeyleri söyleyeceğim. Bütün dikkatimle ona kulak vereceğim. Yardımsever ve istediklerini yapmaya hazır olacağım."
- "Bir dahaki telefon görüşmemde, neşeli olacağım ve en az 3 soru soracağım.?
- "Köpeği çıkarmaktan zevk alacağım."
- "Hemen hemen bütün gün keyifli olacağım."

İmajını düzeltmek. Hiçbir şey bizi aynı küçük kusurları sürdürmeye zorlamaz. Karakteri, en az 30

niteleyici sözcük kullanarak kağıt üzerinde betimlemek. Sonra, bir kınama veya kusur çağrıştıran her sözcüğün yanına uygun düşen iyi bir özellik yazmak. Bu iyi özellikleri ne zaman geliştireceğinize karar vermek. Örneğin: "Ben kibarım... dürüstüm... tembelim..." Tembel sözcüğünün yanına, çalışkan yazın. Askıda kalmış bir işinizi bulun ve hemen yapın. Her gün, çalışma zevkini geliştirmek için bir kaç dakika yaratın. Büyümelerini görmek istediğiniz duyguları besleyin ve sulayın...

Solunumu düzenlemek. Örneğin, şiddetli bir duygu hissettiğinizde hafifçe mide çukuruna dokunun. Küçük bir köpek gibi, hızlı hızlı soluk alıp verin veya çok hafifçe ağzınızdan nefes verin. Eğer yapabiliyorsanız gerinin ve sonra derin bir nefes alın.

Yalnız kaldığınız zamanlarda, gülün. Gülerek kendinizi stresli bir duruma da hazırlayabilirsiniz. Kısa ve kesik kesik soluk vermeleri veya hızlı soluk almaları test ederek hangisinin size iyi geldiğini test edin.

Kendine güveni artırmak. Bütün liderler gibi siz de alıştırmalar yapın. Kendinize güveninizin olmadığı anların bir listesini çıkarın, sonra gelecek 3 ay için kendinize bir program yapın. Başarıya ulaşmanız bir yıl bile sürse, sabırlı olun.

Duyguları bir hikâye gibi anlatmak, sanki duyguyu bir yerden bir yere götüren bir taşıtmışsınız gibi. Örneğin: bu sabah, *Mutluluk* uyandı. *Büyük Mutluluğu* (bebeğini) ve *Aşk Güveni* (karısını) öptü, ama bu sabah *Aşk* biraz *Sinirliydi* çünkü, gece boyunca, rüyasında *Kaygıyı* görmüştü. *Gülümsemek* istemiyordu ve *Mutluluğun Canı Sıkıldı.* Üstelik, *Güvenliği* (işini) görmeye gittiğinde, cebinde küçük bir *Öfke* taşı, büyük bir *Kaygı* isteği, bununla birlikte kalbinde *Gülümsemeyi* de getirdi. İş yerine vardığında, *Keyifliyi* (fırıncı) ve *Homurdananı* (iş arkadaşı) selamladı. Hemen ardından *Hoşnutsuzdan* (bir müşteri) ve biraz sonra da *Kahkahadan* (bir başka müşteri) telefon geldi. Öğlene doğru, *Nazikle* (Julie) ve *Ciddiyle* (Kévin) yemek yedi.

Bu örnekteki gibi, bir gününüzü veya eşinizin ailesine yaptığınız ziyareti veya büyük mağazadaki alışverişinizi anlatarak eğlenin. Birkaç alıştırmadan sonra kuşkusuz, bazı duyguların daha sık ortaya çıktığını, insanların veya durumların bazı duyguları uyandırdıklarını anlayacaksınız. Ve özellikle, onları nasıl yönlendireceğinizi belirleyebileceksiniz. Stresli durumlara meydan okumayı bilin ve hemen ardından hoş bir olay yaratın. Ticaretle uğraşan bir arkadaşım her sözleşme imzaladıktan sonra karısını akşam yemeğine çıkarırdı. Böylece, iş stresinin sağladığı bazı yararları iyi bir şekilde değerlendiri-

yordu... ve bu onun işine yoğunlaşmasına ve içinin iyiliksever bir duyguyla "dolmasına" yardım ediyordu.

Şimdi, temel duygularınızı birer kişilikmiş gibi anlatın, başka kişiliklerle ilişki kurarak: *Öfke* (Sylvie), *Acımasızın* (Sébastien, patron) ona söz verdiği artışı vermeyeceğini anladığı zaman, *Kızgınlığa* dönüştü, patlayan bir yanardağ gibi. *Şikayetini, Yakınmalarını* dile getirmek için bölümden bölüme gitti ve sonra *Sakinle* (Audrey) karşılaştı. *Sakin* (Audrey) ondan telaşsız bir şekilde olanları anlatmasını istedi. Acaba bir *Yanılmaca* mı yani iki kişinin benzer olduğunu hissettikleri ama aslında olmayan ve bir karışıklık yaratan duygu mu söz konusuydu?Yoksa elde edemeyeceği bir *İsteğe* bağlı *Yoksunluk* mu?

Bu yaklaşım çoğunlukla duyguların yapısına odaklanmayı sağlar, onların rahatsız edici yönüne değil.

Gizli duyguları değiştirmek

KINANMASI GEREKTİĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ BAZI DUYGULAR, daha hoş görünen başka duyguların arkasına gizlenir. Olumsuz gelen bazı hisleri kendimize itiraf edeceğimize, farklı kılıklara sokarız. Üstü şekerle kaplı parlak ama içi acı haplar gibi. Bu gizleme ve içine atma mekanizması, suçluların kendilerini haksızlık kurbanı olarak görmelerini açıklar. İmajlarını, egolarını veya kibirlerini korumak için kendilerine yalan söylerler. Onları dinleyecek olsak, toplumun, çevrenin suçudur ama asla kendilerinin değil. O kadar da uzağa gitmeden, hatalarımızı kötü aşçılar gibi lezzetli bir sosun altına gizlemeyi tercih ederiz... Bizi fetheden kötü niyeti ifade ederek veya apaçık görünenleri inkar ederek kendimizi bastırdığımız da olur.

Maskenin ardındaki, otantik, temel duyguyu en azından kendimiz için tanımak yararlıdır; genel bir itiraf yapmaya gerek yoktur. Kusurlarını söylemek

bizi hafifletebilir (ama özel ilişkiler istendiğinde bu yapılmamalıdır). Ama böylece, sonuçsuz yollarda kendi oyunumuza gelmekten de kaçınırız: zira yanlış duyguları doğrulama çabasıyla, alttaki "çirkin" duyguları pekiştiririz. Önemli olan insanın kendi kurbanı olmamasıdır.

En azından bir tane kişisel, bir tane de başkasından örnek bulun. Belirli durumları anımsayın, genel olanları değil.

- *Kıskançlık* çoğu kez önemli manevi ilkelerin arkasına saklanır, bunu..... sırasında fark ettim? Örnek: "Geçen gün, bir kadın arkadaşım Jean-Paul'ün yakışıklı bir adam olduğunu söyledi. Bunun doğal olduğunu çünkü çalışma programı yüklü olmadığından spor yapacak zamanı olduğunu ve sadece bir çocuğunun olduğunu söyledim. Gerçekte, asıl hissettiğim şey anlamsız bir kıskançlıktı çünkü onunla rekabet edemezdim. Onun bu özelliğini kabul etmeyerek, bir alçağa benzedim. Yakışıklı olduğunu onaylasaydım daha iyi ederdim, çünkü bu gerçekti."
- *Kötülük* dingin ve hatta bağışlayıcı bir görünümün altına saklanır... (şu ifadeyi de kullanın: "bunu..... sırasında fark ettim")
- *Menfaat* güzel sözlerin altına saklanır?

- *Öfke* nezaketin altına saklanır...
- *Yoksunluk* öfkenin altına saklanır...
- *Utanç* öfkenin, nezaketin, suçluluğun altına saklanır...
- *Düşmanlık* dalkavukluğun altına saklanır...
- *Tembellik* vaatlerin altına saklanır...
- *Suçluluk* aldırışsızlığın altına saklanır...
- Yalan insanın kendi imajını korumaya yarayabilir, özellikle..... olduğunda veya saygı duyulmayan bir ilişkiyi gizlediğinde..... veya..... Yalan dünyanın en berbat zehirlerinden biridir, insanın kendisine zerk etmemesi gerekir.
- "Gerçek duygum çok farklı olmasına rağmen, olumlu bir niyetim varmış gibi bir izlenim mi verdim? Hangi koşullarda ve kiminle bu oldu? Bu davranıştan ne bekliyorum? Herhangi biri farkına vardı mı? Ne hissettim? Gelecek sefer işin içinden nasıl daha iyi çıkarım? Bu hafta en az 3 kişinin iyi özelliklerini herkesin önünde kabul edeceğim..."

Bu saydıklarımızın tersi de vardır, bereket versin ki:

- *Sevecenlik* yoksunluğun arkasına saklanır...
- *Aşk* öfkenin arkasına saklanır...
- *Sevimlilik* katılığın arkasına saklanır...
- *Sabır* sabırsızlığın arkasına saklanır...
- *Cömertlik* cimriliğin arkasına saklanır...

Başka örnekler de bulun ve özellikle yakınlarınızla içtenliği geliştirebileceğiniz dakikalar yaratın. Gösterdiğiniz duyguların altındaki gerçek duygularınızı ortaya çıkarmak, kuşkusuz cansıkıcı şeylerden kurtulmanın en çabuk yoludur. Hissedilmesi gerekeni hissetmek değil, ama tutarlılığı geliştirmek için gerçek anlamda hissettiğiniz duygular size yararlı olacaktır.

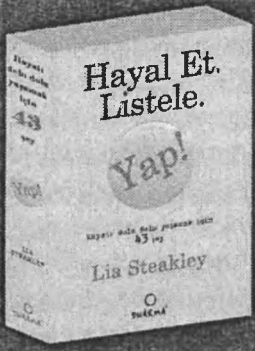
- Örnek: " Geçen hafta, Frédéric bana bir uyarıda bulunduğunda, kızdım. Gülümsedim, ama aslında, öfkeliydim. Başka hangi zamanlarda gülümsediğim halde kızgın hissettim? (geçmişe dönerek süreci inceleyin)"
- "Dün, Christine işyerime geldiğinde, içimin açıldığını hissettim. O kadar güleryüzlü ki. Ama aslında, memnun değilim çünkü beni kafamı karıştırıyor ve kendi işini bana yaptırıyor. Hangi zamanlarda kendimi sevimlilik yüzünden kullanılmış hissediyorum??
- "Pazartesi, oğlum beni rahatsız ettiğinde hiç memnun olmadım. Aslında, bunu yaptığı için mutluydum, onunla konuşmak hoşuma gitti, bunu ona söyleyeceğim. Hangi zamanlarda sıcak davranmak istediğim halde kendimi asık suratlı gösteriyorum??
- "Gelecek Salı çok önemli bir randevum var. Belli belirsiz bir korku hissediyorum, ama aslında bu

randevuyu alma cesaretnii gösteriş olmam bir başarı. Gerçek duygum: gurur. Yürekliliğimi hak ediyorum. Başka hangi zamanlarda kendimi cömertçe kutlayabiliyorum??

Kendine karşı iyi davranmak gelişmenin anahtarlarından biridir; düzeltilecek noktalara odaklanılır ve zaten görünen iyi nitelikler de geliştirilir.

İnsan kendini sert bir şekilde eleştirerek ileriye gidemez; oysa alkışlarla ve aferinlerle, dağları bile aşabilir. Zirveye çıkmanın zevki, yoldaki çukurları azaltır.

Duygularınızı daha sık seçerseniz, harika enerji kaynakları haline getirirsiniz. Duygular artık denetlenmeyen algılar, dışardan tetiklenen zorunluluklar değil; ama öğrendiğiniz ve yönlendirdiğiniz kişisel ve bazen de sağduyu gücünün dağarcıklarıdır. Size yol gösterirler, güç verirler ve her gün bir parça mutluluk getirirler.



Bütün hayalleriniz ve yapmanız gereken 43 şey

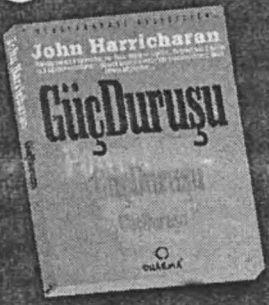
43

107

Hayatta sadece 3 sorunumuz var: Para, sağlık ve ilişkiler

Kader kadınların oyunu mu?

3



www.107soru.com

www.gucdurusu.com

Duygular hayatımızı renklendirir ve kişiliğimizin farklı yönlerini ifade etmemize olanak verirler. Duyguları tümüyle yaşamak, yoğun bir hayat sürdürmektir... Onlara kapılmamak şartıyla. Çoğu kez, karar almamızı kolaylaştırır ve içsel çatışmalardan çıkmamıza yardım ederler. Mutluluk veya mutsuzluk hislerimizi ve eğilimlerimizi de etkilerler.

Bizi her gün saran bu duyguları durdurmalı mıyız? Hayır, onları seçmeliyiz! Bize en uygun olanları bulmalı ve onları uygun zamanda, iyi bir nedenle ve uygun kişiyle kendilerini ifade edecek şekilde, bu küçük pratik kitapta önerilen kolay yöntemler, meditasyon ve alıştırmalar yardımıyla isteğimize göre biçimlendirmeliyiz.

ISBN 978-605-5508-36-5